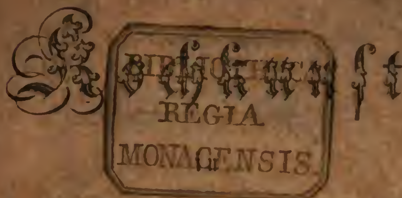
Die



allen ihren Beziehungen.

Gratis-Beilage zum Organ der Publicität.

Januar und Februar

Bergzabern.

1840.



<36636514360018


HAUSBIBLIOTHEKE
I.
Jahrgang

Die Kochkunst in allen ihren Beziehungen.

Mit besonderer Rücksicht auf Erhaltung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens.

Herausgegeben von der Red. des Organs der Publicität.

Bergzabern.
In der Buchdruckerei von Dom. Hügenell.

1840.

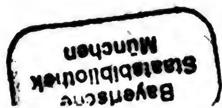
Werthe Leserinnen!

Hier übergebe ich Ihnen ein Werk, das gewiß Ihre volle Zufriedenheit erlangen wird. — Wohl werden Manche unter Ihnen nur Bekanntes finden, sicher aber auch Vieles, was Ihnen als neu und nützlich erscheinen wird.

Ich hielt es für nicht ungeeignet, jeder Lieferung einen Anhang anzuhängen, worin die Giftpflanzen, die uns zunächst umgeben, und welche mitunter leicht mit den nützlichen Gartengewächsen verwechselt werden können, nach ihrer Natur geschildert und durch Abbildungen versinnlicht werden.

Ehe wir in kommenden Lieferungen zur Lehre von der Bereitung der Speisen ꝛc. übergehen, werden folgende Abhandlungen vorangehen:

A) Von der Wahl und Schicklichkeit der Speisen, und von dem Anrichten derselben.



B) Von der Anordnung und Besetzung der Tafel.

C) Vom Tranchiren oder Zerlegen des Fleisches und Vorlegen desselben. (Mit einer lithographirten Ansicht.)

D) Frische Produkte des Pflanzenreichs aufzubewahren.

E) Vegetabilische Produkte einzumachen.

F) Produkte des Pflanzenreichs zu trocknen.

G) Mehl, Hülsenfrüchte, Eier ꝛc. aufzubewahren.

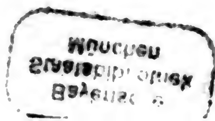
H) Einschlachten, Einpökeln, Räuchern und säuern des Fleisches, u. s. w.

Dann kommt die Küche, der Heerd, und wenn es der Raum gestattet, noch viele andere Verrichtungen.

Mögen Sie, verehrte Leserinnen, dieses Geschenk gütig aufnehmen, und — dessen verspätetes Erscheinen entschuldigen.

Bergzabern.

Der Herausgeber.



Allgemeine Regeln beim Kochen.

Es gehört unstreitig zu den größten Pflichten einer guten Hausfrau, daß sie bei Einrichtung ihrer häuslichen Wirthschaft ein vorzügliches Augenmerk auf die Küche richtet, da diese für dieselbe eine Hauptwerkstätte ist, woraus meistens der Gesundheitszustand der Familien fließt.

Eben dahin gehört Ordnung, Reinlichkeit, Fleiß, Häuslichkeit und Sparsamkeit.

Die **Ordnung** besteht in der Einerleiheit in der Art und Weise, wie vielerlei Dinge nach einerlei Regel im Raume beisammen oder in der Zeit aufeinander folgen.

In einer wohleingerichteten Küche muß daher einem jeden Geschirre und jeder Geräthschaft sein bestimmter Platz angewiesen sein. Nichts darf erst gesucht werden wenn es gebraucht werden soll, denn dadurch geht nur die Zeit unnütz verloren, und es kann dadurch mancher Nachtheil entstehen, indem während dem Suchen eine Speise auf dem Feuer verderben, oder doch das Ansehen verlieren kann, und immer müssen alle Gegenstände rein gehalten werden.

Die Angreifer (Topflappen) müssen gehörig zur Hand liegen, damit man den Topf ꝛc. schnell vom Feuer nehmen kann, wenn solches die Umstände erfordern.

Die Ordnung erfordert auch, daß die in der Küche vorkommenden Geschäfte gehörig nach einander verrichtet werden. Es ist daher wider eine vernünftige Ordnung, wenn z. B. eher

Feuer zum Kochen gemacht wird, bevor man Wasser, vielleicht aus einem nicht ganz nahen Brunnen herbei geholt hat. Man verschiebe überhaupt nichts bis auf den letzten Augenblick, wenn solches ohne irgend einen Nachtheil früher geschehen kann.

Innig verbunden mit der Ordnungsliebe ist die Liebe zur **Reinlichkeit**, sie ist ein nothwendiges Erforderniß bei Ausübung der Kochkunst, und gleichsam eine natürliche Folge der Ordnung, denn sie wird sich da nicht finden, wo diese vermißt wird. Sie kann nie zu weit getrieben werden, und muß sich nicht nur auf die Speisen und Küchengeräthschaften beschränken, sondern selbst auch auf die Personen, welche die Küche besorgen, ausdehnen, und zwar nicht blos auf deren Kleidung, besonders die Schürze, womit nie die heißen Töpfe angegriffen werden dürfen, sondern auch selbst auf den Körper. Vorzüglich müssen die Haare in gehöriger Ordnung gehalten werden. Es kann wohl nichts widriger sein, als in der Küche Schmutz und Unreinigkeit zu finden. Die Küche sollte im Verhältnisse einem Speisezimmer gleichen, und darin nichts vorkommen, was Eckel erregen könnte.

Da mehrere Speisen mit den Händen angegriffen werden müssen, so verlangt es schon ein geringes Gefühl für Reinlichkeit, daß dieselben stets rein gehalten werden müssen. Das Waschen derselben muß daher im Allgemeinen nicht nur öfters geschehen, sondern sogar jedesmal wenn man Sachen angefaßt hat die verschiedene Gerüche haben, und daher die eine Speise durch den Geruch der andern verdorben werden kann, z. B. wenn man Häringe, Zwiebeln rc. mit den Händen behandelt hat, und darauf, ohne die Hände gehörig mit Seifenwasser gewaschen zu haben, eine süße rc. Speise berührt, z. B. Kir-

schen, Erdbeeren. Für solche Fälle muß selbst ein besonderes Handtuch bestimmt sein.

Werden mehrere Speisen zu gleicher Zeit zubereitet, so wird zu jeder ein besonderer Kochlöffel erfordert.

Das Fleisch muß, vorzüglich in der wärmeren Jahreszeit, ehe es zum Feuer gebracht wird, sehr sorgfältig abgewaschen, und zugleich genau untersucht werden, ob nicht die Fliegen ihren Schweiß daran abgesetzt haben.

Alles Gemüse muß mit Sorgfalt beim Tageslichte verlesen, und nach Absonderung der unbrauchbaren oder von Würmern und anderen Insekten angefressenen Theile, gehörig, unter öfterm Wechseln des Wassers, gewaschen werden.

Das Wasser, das in der Küche zum Kochen gebraucht wird, darf zuvor nicht lange in hölzernen Gefäßen gestanden haben, weil es darin leicht einen unangenehmen Holzgeschmack erhält. Daher ist es auch nöthig, des Morgens die ersten Eimer Wasser aus Brunnen, welche hölzerne Pumpröhren haben, weglaufen zu lassen.

Eine besondere Anwendung der Reinlichkeit muß bei den Küchengeschirren rc. stattfinden, in welchen die Speisen zubereitet oder aufbewahrt werden. Dasselbe gilt auch von den übrigen Speisegeräthschaften. Unreinlichkeit an diesen Dingen ist schon deswegen tadelnswerth, weil sie Eckel erregt; sie nehmen einen unangenehmen Geschmack an, werden sauer, übelriechend rc., und ihr Genuß muß unserer Gesundheit zum Nachtheil gereichen. Vorzüglich schenke man kupfernen Gefäßen große Aufmerksamkeit, da sie leicht Grünspan erzeugen, der sich auflöst, den Speisen und Getränken mittheilt, und auf solche Weise ganze Familien vergiften kann.

Alle Verrichtungen in der Küche müssen nicht nur in gehöriger Zeit geschehen, sondern auch mit gehörigem Fleiß und größter Aufmerksamkeit verrichtet werden. Wenn mehrere Speisen zu einer Mahlzeit bereitet werden, so wird von der Person welche die Küche besorgt, eine regelmäßige, unermüdliche Thätigkeit gefordert, damit, indem sie eine Arbeit vornimmt, eine andere nicht unterbleibe, oder die eine oder die andere Speise ungenießbar werde. Die Köchin muß daher Beflissenheit und Geschwindigkeit besitzen, sie muß mit Umsicht beurtheilen, welche Speise zum Gahrwerden die längste Zeit erfordert, und daher zuerst zum Feuer gebracht werden.

Die Speisekammer und der Keller müssen zu Zeiten gelüftet und kühl gehalten werden, denn in diesem Falle hält sich das darin Aufbewahrte weit länger und wohlschmeckender, als in unsaubern dumpfigen Räumen. Man muß öfters nachsehen, ob nichts ins Verderben überzugehen anfängt, und die übrigen Vorräthe anstecke. Auch versäume man nicht, ein wachsames Auge auf das Ungeziefer zu haben, weil dieses manche Vorräthe zernagen und verderben kann.

Die Aufmerksamkeit einer umsichtigen Köchin muß sich noch darauf richten, daß das Feuer gehörig regiert werde, damit die Speisen nicht überkochen, oder gar anbrennen.

Der Deckel, oder die Stürze, womit der über offenem Feuer stehende Topf zugedeckt wird, muß gerade auf denselben passen und nicht überstehen, damit sich der Rauch darunter nicht fangen, und in den Topf ziehen und der Speise einen Rauchgeschmack mittheile.

Häuslichkeit, eine vernünftige Sparsamkeit und Wirthschaftlichkeit, sind Tugenden, die auch in der Küche ihre

Anwendung finden. Die Häuslichkeit besteht in dem Bemühen, Alles im Hauswesen zu benutzen und nichts umkommen zu lassen, es sei groß oder klein.

Eine gute Hauswirthin sucht das von der Mahlzeit Uebriggebliebene, besonders von dem Braten, zu benutzen, indem sich dasselbe auf verschiedene Art, als Ragout, Hachis, Fricassee, Klöße, Salat, zum Aufschwitzen, anwenden läßt.

Zu dem übriggebliebenen Geflügel kann des Abends eine frische Sauce gemacht werden.

Sparsamkeit besteht in der pflichtmäßigen Erhaltung jedes Besitzthums und ist daher vom Geiz und Knickerei sehr verschieden. Die sparsame Hausfrau vermeidet auch in der Küche *allen unnützen und* überflüssigen Aufwand, sie kommt daher *nicht auf den Einfall*, die Tischgenossen nur kärglich mit Speisen zu versorgen und solche halbgesättigt vom Tische weggehen zu lassen.

Nicht selten wird mit dem Fetten der Speisen sehr verschwenderisch umgegangen. Die Speisen sind nicht deßwegen gut, weil viel Fett zu denselben verbraucht wird, sondern es findet oft das Gegentheil statt; denn durch das viele Fett werden die Verdauungsorgane belästigt und der Appetit verdorben.

Werden zu viel Eier zu den Speisen genommen, so werden dieselben dadurch trocken und schwer verdaulich.

Die **Wirthschaftlichkeit** besteht in dem pflichtmäßigen Bemühen, das Hauswesen so einzurichten, daß man nicht nur mit dem Einkommen ausreiche, sondern noch Ueberschuß auf unvorhergesehene Fälle übrig behalte. Sie lehrt den nöthigen Aufwand von dem unnöthigen und überflüssigen

unterscheiden, läßt es daher nicht an demjenigen fehlen, was die Nothwendigkeit und der Wohlstand erfordert. Durch Unwirthschaftlichkeit, unnöthigen und überflüssigen Aufwand in der Küche ist schon manche Haushaltung zurück gekommen. Es ist nicht genug, gut und delikat zu kochen, man muß es auch verstehen, bei der Besorgung der Küche so einzurichten, mit wenigen Kosten den Tisch zu bestellen, und dies geschieht, wenn man Alles zu benutzen weiß, und die Geschicklichkeit besitzt, auch geringe Speisen so zu behandeln und auf schickliche Art zu verbinden, daß dadurch Gerichte entstehen, welche oft ungleich theuere Speisen an Wohlgeschmack übertreffen.

Derjenige Gegenstand, wobei in vielen Küchen eine ungemeine Verschwendung stattfindet, ist die Einrichtung der Kochanstalt. In nicht seltenen Fällen übertrifft der Aufwand an Brennmaterial den Geldwerth der dabei bereiteten Speise.

Die Kochmethode, bei welcher die kupfernen 2c. Kochtöpfe auf eine von unten geheizte eiserne Gußplatte gestellt werden, paßt nur in die Länder, wo man das Holz auch bloß in der Absicht verbrennt, um aus der Asche Pottasche zu gewinnen. Auch die Kochöfen von der Einrichtung der gewöhnlichen Bratöfen sind sehr holzverschwenderisch. Sehr unökonomisch ist es, beim Kochen in den Kasserollöchern auch dann noch ein großes Feuer fortwährend zu unterhalten, wenn bereits der Inhalt des Topfes ins Kochen gekommen ist, da es doch zur Unterhaltung der Siedehitze nur eines geringen Feuers bedarf. Sehr bequem und ökonomisch ist diejenige Kochanstalt, wobei sich in dem Heerde zu jedem Topf ein eigenes Loch befindet, in welchem das unter dem Topfe befindliche Feuer um denselben geführt wird.

Einer besondern Aufmerksamkeit bei Ausübung der Kochkunst verdienen die Kochgeschirre ꝛc. Diese werden aus sehr verschiedenen Materialien verfertigt. Ganz besonders empfehlen sich die metallenen Kochgeschirre und wegen ihrer Wohlfeilheit und Dauerhaftigkeit die kupfernen und messingenen. Jedoch ist bei ihrem Gebrauch Folgendes zu berücksichtigen. Der Essig, die übrigen Pflanzensäuern und sauern Säfte greifen das Kupfer und den Messing an, zerfressen dieselben auf ihrer Oberfläche, unter dem Zutritt der freien Luft, zu einem grünen Kalk (Oxyd) und lösen diesen auf. Merkwürdig ist es, daß in der Siedehitze saure Pflanzensäfte das Kupfer nicht so leicht und merklich angreifen, was sie thun, wenn sie darin erkalten. Der Grund davon ist, daß beim Erkalten oben am Raude der Flüssigkeit, wo die Luft Zugang hat, sich Kupferkalk bildet, der dann leicht von der sauern Flüssigkeit gelöst wird, die das (regulinische) Kupfer nur sehr unmerklich auflöst. Hieraus ergibt sich die Nothwendigkeit, die kupfernen Gefäße, wenn darin Pflanzensäfte, z. B. Pflaumenmus ꝛc. gekocht werden soll, nicht nur unmittelbar vor dem Gebrauch völlig blank zu putzen, sondern auch jene Säfte, wenn sie genug gekocht haben, sofort schnell heraus zu thun.

Nur solche Speisen ꝛc., die keine Säuern und Salz enthalten, können in kupfernen und messingenen Gefäßen, ohne alle Gefahr für die Gesundheit, gekocht werden, als Fleisch, Fische, Kartoffeln, Milch, Butter und allerlei Fett, welche letztere jedoch nicht ranzig sein und Fettsäure enthalten dürfen, jedoch ist dabei noch zu beobachten, daß die Gefäße vor dem Gebrauche völlig blank gemacht werden und man nie etwas darin erkalten läßt, indem auch das Kochsalz, unter Beihilfe

der Luft, das Kupfer verkalkt und dann auflöst. Selbst das Wasser, vorzüglich Brunnenwasser, äußert solche Wirkung auf das Kupfer.

Um der Gefahr der Vergiftung beim Gebrauch der kupfernen Kochgeschirre zu entgehen, werden dieselben auf ihrer innern Oberfläche mit einer dünnen Schichte Zinn überzogen (verzinnt). Das Zinn dazu muß aber rein und nicht mit Blei versetzt sein, weil der aufgelöste Bleikalk auch ein starkes Gift ist. Durch öftere Reinigung der verzinnten Gefäße, besonders wenn solche mit Lehm und Sand geschieht, wird die Verzinnung bald abgenutzt und das Verzinnen muß so oft wiederholt werden, so oft Kupferflecken sichtbar werden, denn sonst kochen sich darin viele Speisen röthlich und sind ungesund. Es würde daher vortheilhafter sein, die kupfernen Kochgeschirre inwendig versilbern zu lassen, indem ein solcher Ueberzug, wenn er gut gemacht ist und beim Reinigen des Gefäßes geschont wird, an 20 Jahre dauert.

Die Reinigung der kupfernen (unverzinnten) Geschirre geschieht am besten dadurch, daß man sie mit heißem Seifenwasser, vermittelst eines wollenen Lappens, auswäscht, nach dem Nachspühlen mit reinem Wasser, mit einem Handtuch abtrocknet und zuletzt mit irgend einem feinen trockenen Pulver, als Kreide, Ziegelmehl, an der Luft zerfallenen Kalk 2c. durch Putzen, vermittelst eines wollenen Lappens, seinen eigenthümlichen metallischen Glanz überall wieder gibt.

Durch das Scheuern mit Branntweinspühlicht, Essig mit etwas Schwefelsäure versetzt, und feinem Lehm, kann man zwar das Kupfer schneller blank machen, es erzeugt sich aber, wird solches Kupfergeschirr nicht sorgfältig nachgespühlt und

abgetrocknet, bald wieder Kupferkalk in demselben, und jedenfalls wird dasselbe durch solche Verfahrungsweise zu sehr angegriffen und schneller zerstört und unbrauchbar.

Die eisernen Kochgeschirre verdienen wegen ihrer Unschädlichkeit, Haltbarkeit und Wohlfeilheit eine immer allgemeinere Verbreitung. Man benutzt theils gußeisene, theils eisenblechene Kochgeschirre, von welchen erstere unbedingt den Vorzug verdienen würden, wenn sie nicht schon bei einiger Größe so schwer zu handhaben wären.

Da der Eisenstoff kein Gift ist, so können die in eisernen Gefäßen bereiteten Speisen, besonders wenn sie eine freie Säure enthalten, höchstens davon schwärzlich gefärbt werden und den eigenthümlichen herben Geschmack annehmen. Aber diesen *Uebelständen* kann man durch mancherlei Vorkehrungen vorbeugen. So z. B. kann man das Abfärben, besonders der gußeisenen Töpfe, verhindern, wenn man sie vor dem Gebrauch auf folgende Art behandelt. Man füllt sie mit Wasser an, thut irgend ein, aber nur nicht ranziges Fett, als Butter, frischen Talg oder ein mildes Speiseöl hinzu, bringt den Topf aufs Feuer und läßt alles Wasser verdünsten, wo alsdann ein solcher Topf die Speisen nicht mehr färbt. Auch die auf ihrer innern Fläche mit einer Art Emaille überzogenen gußeisenen Töpfe färben die Speisen nicht, noch geben sie denselben einen Beigeschmack. Diese Emaille muß aber sehr geschont und nicht dem schnellen Wechsel der Temperatur ausgesetzt werden.

Das sogenannte Neuwieder Gesundheitsgeschirr besteht aus Eisenblech, welches zusammengefalzt ist. Man hat vor seiner Verzinnung mit reinem Zinn den Eisenstoff so ausgebeizt, daß,

wenn auch die Verzinnung mit der Zeit abgenützt ist, die Geschirre weiß und rein bleiben und nicht nothwendig einer neuen Verzinnung bedürfen. Diese Geschirre sind zwar weniger dauerhaft, als die von Gußeisen, aber ungleich leichter zu behandeln. Wird es selten gebraucht, so streicht man es auswärts mit Kalkmilch, um das Rosten zu verhindern. Die Reinigung der emaillirten und verzinnten eisernen Geschirre geschieht mit Aschenlauge und Nachputzen mit geschlemmter Kreide.

Andere geschmiedete eiserne Geschirre, z. B. Pfannen, reinigt man von Fett mit Weizenkleie und warmem Wasser. Um das Rosten zu verhindern, überstreicht man sie mit Speck.

Zinnene Gefäße würden sich sehr gut zu Speise- und Trinkgeschirren eignen, da das Zinn schwer durch Säuren angegriffen wird, wenn es rein verarbeitet und nicht mit Blei versetzt würde. Da nun aber das Blei von den meisten Speisen und Getränken angegriffen und in Kalk zerfressen und dann aufgelöst wird, dieser aber als eines der schrecklichsten Gifte nach dem Genuß solcher Speisen wirkt, so sind dergleichen zinnene Geschirre zur Bereitung und Aufbewahrung der Speisen durchaus verwerflich. Nur Geschirre von reinem Zinn kann man unbesorgt gebrauchen. Wegen ihrer leichten Schmelzbarkeit sind sie in der Hitze vorsichtig zu gebrauchen.

Zum Reinigen der Zinngeschirre bedient man sich einer scharfen Aschenlauge, und damit die Hände nicht leiden, eines mit einem hölzernen Griffe versehenen Scheuerwisches, worauf es abgespühlt, getrocknet und mit geschlemmter Kreide abgerieben wird.

Auf gleiche Weise werden auch die verzinnten kupfernen

und eisernen Geschirre gereinigt. Nachtheilig für die Verzinnung ist die Reinigung mit Sand oder grober steiniger Asche.

Auch können verzinnte Geschirre mit Weizenkleie und heißem Wasser, vermittelst eines wollenen Lappens, gereinigt werden.

Irdene Geschirre von Porzellan, Fayance, Steingut, Topfgeschirre. Wenn der Thon ohne Zusatz zu Gefäßen verarbeitet wird, so sind diese nach dem Brennen so porös, das sie die Flüssigkeiten durchdringen lassen, daher es nöthig ist, die innere Fläche mit einem glasartigen Ueberzuge zu bedecken, zu welchem man Bleikalke mit zu verwenden genöthigt ist, wenn die Glasur an den Thon anschmelzen soll; (die grüne Glasur enthält zugleich Kupferkalk). Ist nun eine solche Glasur nicht fest angeschmolzen und blättert sich los, so wird sie sehr leicht, schon von schwachen Säuern, selbst von solchen aufgelöst, welche sich in den Speisen und Getränken nach einiger Zeit bilden, und diese werden dadurch vergiftet. Man muß daher das irdene Töpfergeschirr, das übrigens gehörig gebrannt sein muß, und zum Beweis, wenn es auf freie Hand gestellt wird, beim Anschlag mit dem Zeigefinger der andern Hand einen hellen Klang von sich geben, vor dem Gebrauch erst prüfen. Zu dem Ende gießt man in solche Gefäße etwa ein halb Quart guten Essig, und nachdem derselbe etliche Stunden darin gestanden hat, legt man den Topf auf die Seite und drehet ihn in Zeit von 24 Stunden nach und nach um, damit die ganze innere Fläche der Wirkung ausgesetzt wird. Alsdann gießt man etwas von dem Essig in einen Römer, setzt von Hahnemannischer Weinprobe (aus der Apotheke) dazu. Färbt sich nun die Flüssigkeit braun, so hält sie Blei auf-

gelöst, und dergleichen Geschirre sind der Gesundheit allemal nachtheilig.

Die gemeinen irdenen Kochgeschirre müssen vor dem ersten Gebrauch 24 Stunden mit kaltem Wasser angefüllt stehen, sodann mit frischem Wasser aufs Feuer gebracht und langsam bis zum Sieden erhitzt werden.

Beim Gebrauch dieser Geschirre ist noch zu bemerken, daß dieselben keine schnelle Abwechselung von Hitze und Kälte ertragen können, sondern Risse bekommen und wohl gar in Stücke zerfallen. Will man daher in ein kaltes irdenes Geschirr eine heiße Flüssigkeit gießen, so muß man dasselbe lauwarm werden lassen, indem man dasselbe entweder über Feuer hält und gleichmäßig erwärmt, oder vorläufig ein Paar Aufgebelöffel von der heißen Flüssigkeit in das Gefäß gibt und darin herumlaufen läßt, indem man dasselbe nach allen Seiten umdrehet.

Wegen der Zerbrechlichkeit der irdenen Kochtöpfe und Bratpfannen ꝛc. ist es rathsam, dieselben vor dem Gebrauch binden, d. h. mit einem netzartigen Geflechte von Eisendraht umgeben, und dabei unter dem Boden ein schwaches Eisenblech legen zu lassen; sie werden dadurch dauerhafter und man hat nicht zu befürchten, daß beim Abnehmen derselben vom Feuer der Boden ausfällt und die Speise verschüttet wird und man noch überdies Brandschaden an Füßen ꝛc. zu befürchten hat.

Die **Fayance** hat dem äußern Anscheine nach zwar Aehnlichkeit mit dem Porzeellan, allein gegen das Licht gehalten, erscheint es nicht durchscheinend, wie dieses, da seine Masse nur ein feinerer eisenhaltiger Thon ist, als der des gemeinen Töpfergeschirres, daher es auch, wie dieses, die Hitze

verträgt, und sich von demselben hauptsächlich nur durch seine kunstmäßige Glasur unterscheidet, daher auch jeder geschickte Töpfer Fayance machen kann. Die Glasur der Fayance ist gewöhnlich unschädlich.

Das **graue Steingut** wird von einer Thonart bereitet, die beim Brennen zu einer gleichförmigen Masse zusammensiekert, wie wir solches von dem Bunzlauer, dem Waldenburger, dem Koblenzer 2c. Geschirre wahrnehmen. Der äußere Glanz wird gewöhnlich durch Küchensalz bewirkt. Es ist daher ganz unschädlich. Zum Kochgeschirr eignet sich das Bunzlauer am besten.

Das **weiße** (englische) **Steingut** wird aus weißem (eisenfreiem) Thon, der mit Kieselerde vermengt wird, bereitet. Es ist gleichfalls unschädlich. Es verträgt keine Hitze und keinen Wechsel der Temperatur, und soll es heiße Sachen aufnehmen, so muß es vorher etwas erwärmt werden.

Das **Porzellan** ist die feinste Töpferwaare und wird aus dem feinsten Thon, dem man eisenfreie Kieselerde und Gyps 2c. zusetzt, bereitet. Es unterscheidet sich von anderm Töpferzeuge durch eine empfangene Verglasung und die davon abhängende durchscheinende Beschaffenheit, wenn solches gegen das Licht gehalten, betrachtet wird, so wie durch den glasartigen scharfen Bruch und den Glasklang beim Anschlag. Es ist ganz unschädlich.

Die Reinigung der irdenen Geschirre geschieht mit Weizenkleie, warmem Wasser und Lauge. Ist das Aufwaschewasser sehr warm, so darf das weiße Steingut nicht in sehr kaltem Wasser abgespühlt werden, weil es sonst leicht Risse bekömmt.

Hat ein irdenes Kochgeschirr einen leckenden Riß bekommen, so mengt man feingesiebte Holzasche, 2 Theile, dergleichen Eisenfeil, 1 Theil, mit Eiweiß zu einem steifen Teige, überzieht damit den Riß von außen Sobald der Kitt trocken geworden, ist er wasser- und feuerfest. Oder man nimmt, dem Raume nach, 2 Theile Roggenmehl, 1 Theil feine Eisenfeilspähne, 1 Theil Küchensalz und rührt Alles mit Essig zu einem steifen Teige und gebraucht denselben auf angegebene Weise.

Die **gläsernen Gefäße** sind die reinlichsten und gesundesten, aber auch die zerbrechlichsten. Zum Kochen können sie nicht benutzt werden, weil sie keinen hohen Hitzegrad auszuhalten vermögen; ja, sie können nicht einmal den schnellen Temperaturwechsel ertragen. Sie dienen daher am besten theils als Trinkgeschirr, theils zur Aufbewahrung besonders flüssiger Dinge.

Die Reinigung der gläsernen Gefäße ist, wegen ihrer glatten Oberfläche, sehr leicht, und geschieht entweder mit Aschenlauge, theils mit Seifenwasser. theils mit Küchensalz und Wasser und gehörigem Nachspühlen. Nur zuweilen setzt sich in ihnen nach längerem Gebrauch ein grauer, erdiger Bodensatz an. Um denselben zu entfernen, gießt man etliche Tropfen, mit etwas Wasser verdünnter Salzsäure hinein, reibt das Unreine mit einem Holzstäbchen los und spühlt das Gefäß mit Wasser aus.

Gläserne Flaschen reinigt man mit Lauge und Triebsand. Die Anwendung von Bleischrot ist nicht zu empfehlen.

Hölzerne Gefäße werden in der Küche und übrigen Hauswirthschaft vielfältig gebraucht. Es kann zwar der

Gesundheit dadurch unmittelbar kein Schaden erwachsen, wohl aber können, wenn sie nicht gehörig rein gehalten werden, die darin aufbewahrten Flüssigkeiten einen unangenehmen Beigeschmack erhalten und wohl gar verderben und ungenießbar werden.

Hölzerne Gefäße, welche man nach dem Gebrauche bei Seite stellen will, müssen zuvor an der Luft wohl ausgetrocknet werden, weil sie sonst leicht einen modrigen Geruch annehmen. Auch der Aufbewahrungsort muß trocken sein.

Ganz besonders ist es nöthig, die Tonnenfässer, in welchen man Bier 2c. aufbewahren will, gehörig rein zu erhalten, und unmittelbar vor dem Füllen nochmals mit reinem Wasser auszuspühlen. Sollen diese Gefäße einige Zeit ungebraucht bleiben, so werden sie, nach vorheriger Reinigung, eingeschwefelt, oder man gießt einige Quart Wasser, worin etwas gelöschter Kalk gerührt worden, hinein, spundet das Gefäß und rollt und schwenkt dasselbe, damit die Kalkmilch mit der ganzen innern Fläche in Berührung kommt.

Unreine Gefäße werden mit heißem Wasser und Kiessand gereinigt. Haben leere Tonnenfässer einen dumpfen, modrigen Geruch angenommen, so löst man etliche Loth Chlorkalk (aus der Apotheke) in 1 Quart Wasser auf, gießt die Auflösung in das Faß, spundet es zu und läßt es eine Stunde liegen. Hierauf rollt und schwenkt man das Faß, damit sich die darin befindliche Flüssigkeit überall vertheile. Nach etlichen Stunden wird das Faß einige Mal mit Wasser gespühlt, worin man etwas gelöschten Kalk gerührt hat, und dann mit Wasser nachgespühlt. Müssige Fässer lassen sich auch

mit siedend heißem Wasser, worin Kochsalz aufgelöst worden, reinigen.

Um neuen Fässern den Holzgeschmack zu benehmen, füllt man sie mit Wasser und läßt sie damit 24 Stunden liegen, brühet sie dann mit heißem Wasser, worin Kochsalz aufgelöst worden, ein, und spühlt sie mit kaltem Wasser nach.

Allgemeine Einleitung.

Das Leben des Menschen, von seiner physischen Seite betrachtet, zeigt ein Zusammenwirken der einzelnen Organe seines Körpers, durch welche er sich nach den Gesetzen der Natur bildet, erhält, fortpflanzt, zur mechanischen Thätigkeit und zum Genuß fähig ist, und endlich dem Tode, dem Aufhören alles organischen Lebens, entweder durch allmäliges Schwinden der Lebenskraft, gleich dem Verlöschen einer Flamme, der es an Nahrung gebricht, oder durch äußere Verletzung und Krankheit anheim fällt.

Die Bildung und Erhaltung unseres organischen Körpers (so wie jedes organischen Körpers überhaupt) geht von der Aufnahme organischer Stoffe der Außenwelt und Verwandlung derselben in die eigene Natur unseres Körpers aus. Man nennt daher dieses von unserer Willkühr unabhängige Geschäft der Natur Assimilation (Verähnlichung, Einverleibung). Sie besteht darin, die für die Ernährung des Körpers dienlichen Substanzen so zu verändern, daß sie der Natur des lebenden organischen Körpers und den ihn bildenden Theilen ähnlich werden. Diejenigen Körper der Außenwelt, welche einer solchen Assimilation fähig sind, heißen Nahrungsmittel, Nahrungsstoffe.

Das physische Geschäft der Assimilation beginnt mit dem Geschäft der Verdauung, welche von dem eingenommenen fremden Nahrungsstoff die verbrauchbaren Theile von den für den Körper unbrauchbaren scheidet, und aus den erstern den Nahrungssaft (Chylus) bereitet, der durch die dazu bestimmten Organe dem Blute zugeführt wird, sich mit demselben vermischt und dessen Verlust, der zur Bildung aller Körpertheile verbraucht worden, ersetzt und dasselbe verjüngt. — Das Blut bedarf aber noch einer zweiten Quelle seiner Belebung und findet diese durch das Geschäft des Athemholens in dem in der eingeathmeten atmosphärischen Luft enthaltenem Sauerstoff, einem Elementarstoff, der einen Bestandtheil aller organischen und mehrerer unorganischen Körper ausmacht, z. B. des Wassers, aller Säuren rc.

Es werden demnach unaufhörlich neue Bestandtheile aus der Außenwelt durch die Organe unseres Körpers aufgenommen und durch die Lebenskraft in die organisirte Substanz verwandelt, in welcher die physischen Gesetze der Organisation unterworfen sind. Diejenigen Theile der aufgenommenen fremden Substanz, die nicht geeignet sind, in die organische Substanz überzugehen, so wie die ausgenutzten und verdorbenen Bestandtheile unseres Körpers werden durch die organische Thätigkeit abgesondert und durch die natürlichen Wege, als Hautporen, Darmkanal rc. ausgeschieden, welche nun wieder als leblose Substanzen der unbelebten Natur anheimfallen, der sie kurze Zeit entnommen waren.

Das physische Leben hat, wie schon bemerkt worden, die größte Aehnlichkeit mit einer Flamme, nur daß diese nur das Produkt eines chemischen Prozesses ist, das Leben aber auf

einem chemisch-organischen Prozeß beruhet. So wie nun die Flamme nicht länger dauern kann, als die Nahrung, die brennbare Substanz, und Zutritt von Sauerstoff in der atmosphärischen Luft vorfindet, eben so kann auch unser physisches Leben nicht länger dauern, als so lange die nöthigen Substanzmittel, d. h. die gewöhnliche Nahrung und die atmosphärische Luft ihm nicht entzogen werden.

Die eintretende Nothwendigkeit, gröbere — durch die Verdauungsorgane zu verarbeitende — Nahrungsmittel, d. i. Speise und Trank, zu sich zu nehmen, gibt uns die Natur durch die unangenehme Empfindung des Hungers und Durstes zu erkennen. Junge, noch im Wachsthum begriffene Personen bleiben nicht über 4 bis 6 Stunden, und Erwachsene nicht über 6 bis 8 Stunden ohne diese Erinnerung. Säuglinge verlangen im wachenden Zustande alle 2 bis 3 Stunden Nahrung. Damit die Speisen diesen Zweck erfüllen können, müssen sie nothwendig Substanzen in nicht ganz geringer Quantität enthalten, welche dem Körper einen wirklichen Ersatz gewähren können. Die Hauptbestandtheile, von welchen vorzugsweise die nährende Kraft der Nahrungsmittel abhängt, sind folgende: Eiweiß, Gluten (Kleber), Gallerte (Leim), Stärkemehl (Satzmehl), Zucker und Schleim. Je reicher sie daran sind, um so nahrhafter sind sie. Schon hieraus ergibt sich, daß alle Nährungsmittel organische Körper sein müssen, weil das Mineralreich mehrentheils ganz andere Bestandtheile enthält.

Durch den Bau seiner Zähne und seiner Verdauungsorgane ist der Mensch von der Natur zwischen die pflanzenfressenden und fleischfressenden Thiere gleichsam in die Mitte

gestellt. Er ist bestimmt und organisirt, alles Nahrhafte in der Natur zu genießen und in sich aufzunehmen; denn er besitzt eben sowohl die zermalmenden und zerreibenden Backenzähne, wie die pflanzenfressenden Thiere, als auch die zerreißenden Eckzähne der fleischfressenden Thiere. Der menschliche Magen ist nicht wie der Magen der pflanzensaamen- oder körner-fressenden Vögel dickhäutig und muskulös, auch nicht wie der der gewächsfressenden Säugthiere in verschiedene Abtheilungen getheilt, sondern dünnhäutig, einfach und mit mäßiger Muskulatur versehen; der Darmkanal hält die Mitte zwischen dem langen Darmkanal der pflanzenfressenden und dem kurzen der fleischfressenden Thiere. — Jede Thierart hat gleichsam ihren bestimmten Zirkel der Nahrung, der Mensch nicht; er beherrscht auch hierin die ganze irdische Schöpfung. Aber dieses Vorrecht genießt er nur in völlig gesundem Zustande und bei einer naturgemäßen Lebensart. Der nicht ganz Gesunde oder seiner zarten Kindheit noch nicht Entwachsene, und der nicht der Natur gemäß Lebende hat dieses Vorrecht, Alles zu genießen, nicht; er empfindet gar sehr bald die leichtere oder schwerere Verdaulichkeit, die stärkere oder schwächere Reizbarkeit und andere Eigenschaften der verschiedenen Nahrungsmittel, und alle diese Umstände und Verhältnisse machen ihm oft das Versagen seiner Wünsche und Genüsse nöthig, und machen manches Entsagen zur Pflicht, welches mit den Neigungen in entschiedenem Widerspruche steht.

Zur Stillung des Hungers bietet die Natur den Menschen eine Menge Gegenstände von mannigfaltiger Verschiedenheit dar; denn ein großer Theil des Thier- und Pflanzenreichs huldigt diesem Zwecke. Sparsamer ging sie in Befriedigung

des Durstes zu Werke. Allein der Genuß der rohen Fleisch- und Pflanzenkost (von letzterer das Obst ꝛc. ausgenommen) paßt nur für den auf der niedrigsten Stufe der Civilisation stehenden Menschen. Dieser pflegt auch die animalischen Stoffe ohne große Umstände — wie wir die Austern — roh zu verzehren, nachdem er sie eine kurze Zeit mortificirt, auch wohl zwischen Steinen mürbe geschlagen hat. Allein die zunehmende Cultur der Lebensweise scheint die Verdauungskraft zu schwächen und das Bedürfniß eine künstliche Hülfe hervorgerufen zu haben, welche durch eine wohlvertheilte Einwirkung des Feuers, des siedenden Wassers und des Kochsalzes ꝛc. geschieht. Alle rohen Speisen sind schwer verdaulich und überdies macht auch der Genuß des rohen Fleisches den Charakter des Menschen thierischer, grausamer und blutgieriger; daher auch alle Gesetzgeber die Cultur roher Völker damit anfingen, den Genuß des rohen blutigen Fleisches zu verbieten. Die mit der allmälig fortgeschrittenen Cultur des Menschengeschlechts entstandene und nach und nach vervollkommenete Koch- und Backkunst entwickelt in den Naturstoffen, welche überhaupt zur Ernährung der Menschen geeignet sind, durch Feuer, Wasser, Rauch, Salz und Fett ihre nahrhaften, erquickenden und ergötzlichen Eigenschaften. Sie verbindet demnach Nützlichkeit und Anmuth. Nützlich zeigt sie sich, indem sie den dauernden und Hauptzweck des Essens, Ernährung, unabläßlich verfolgt, und ihr Augenmerk vorzüglich auf solche Speisen richtet, die nahrhaft und gesund sind, denn diese sind auch meist wohlschmeckend, sodann, indem sie den Gerichten, denen der Wohlgeschmack abgeht, eine paßliche Würze hinzusetzt und zugleich darauf Bedacht nimmt, den Speisen und Gerichten ein wohlgefälliges Ansehen zu geben.

der Hungerige soll mit Wohlgefallen gesättigt werden. Man unterscheidet von dieser gemeinen, verständigen Kochkunst die höhere oder verfeinerte, raffinirte Kochkunst. Diese vernachlässigt nicht selten bei der Zubereitung der Speisen den Hauptzweck derselben, nämlich Nahrhaftigkeit, und macht dagegen Leckerhaftigkeit zur Hauptsache, oder verbindet Nahrhaftigkeit mit Reiz und Zierde, vernachlässigt jedoch die Nahrhaftigkeit zum Theil und setzt ihre Kunst mehr auf die in die Augen fallende Zurichtung und Zierde, daher die unendliche Mannigfaltigkeit der Zurichtungen auf Kosten der Gesundheit. Nur die durch die verständige gemeine Kochkunst bereitete Nahrung, in Verbindung mit körperlicher Bewegung und Luftgenuß, ist im Stande, körperliche Gesundheit zu gründen und zu erhalten, ohne welche keine irdische Freude stattfinden kann.

Die Speisen, welche wir genießen, sind entweder leichter oder schwerer verdaulich, indem sie bei der Verdauung durch den Magensaft und die Thätigkeit der Verdauungsorgane leichter oder schwerer aufgelöst und in einen guten Nahrungssaft verwandelt werden können. Gemeiniglich finden wir, daß weiche und schmackhafte Speisen leichter verdaulich, als harte und unschmackhafte, oder solche Speisen sind, die keine Theile enthalten, welche unsern mit wenigen Fleischfasern versehenen Magen zu lebhafter Thätigkeit anreizen können.

Die mannigfaltige Verschiedenheit in den Eigenschaften der uns umgebenden Naturkörper hat ihren Grund in den verschiedenen Bestandtheilen oder Grundstoffen, aus welchen sie zusammengesetzt sind, und in den verschiedenen quantitativen Verhältnissen dieser Bestandtheile zu einander. So wie aus den mannigfaltigen Verbindungen der wenigen Hauptfarben

eine unendliche Menge von Schattirungen hervorgebracht werden können, eben so bildet die Natur durch die Grundstoffe Lichtstoff, Wärmestoff, Sauerstoff, Wasserstoff, Kohlenstoff und Stickstoff 2c. eine unendliche Mannigfaltigkeit in der organischen Schöpfung. Nur wenige Pflanzenstoffe enthalten Stickstoff in ihrer Mischung; aber in den thierischen Körpern macht derselbe einen Hauptbestandtheil aus. Dieserwegen haben Speisen aus dem Thierreiche und Speisen aus dem Pflanzenreiche ganz verschiedene Wirkungen auf unsern Körper.

A. Nahrung aus dem Thierreiche.

Die größere oder geringere Nahrhaftigkeit, so wie die *leichtere oder schwerere Verdaulichkeit der verschiedenen Fleischspeisen hängt ab:* außer der Art der Zubereitung von der Natur der einzelnen Thiergattungen, ihrem Vaterlande, Alter, Geschlecht, Nahrung, Gesundheitszustande, der Art des Todes und endlich der zwischen dem Tode und der Zubereitung und dem Genusse derselben verflossenen Zeit.

Ihre allgemeine Eigenschaften sind folgende:

1) Sie nährt mehr als Pflanzenkost, da die Bestandtheile des Fleisches unsern Säften höchst ähnlich sind, daher sind sie für magere oder schwache Personen, oder solche, welche körperliche Anstrengungen haben, heilsam; hingegen verursacht sie bei starken, gesunden Personen, beim Mangel gehöriger körperlicher Anstrengung, die uns so leicht schädlich werdende Vollblütigkeit und die daraus entstehende große Heftigkeit der Leidenschaften; denn alle Menschen, welche viel Fleisch essen, sind heftiger und leidenschaftlicher; dahingegen die vegetabilische

Kost mehr zur Sanftmuth und Humanität führt. Ein gleiches findet man auch bei Thieren.

2) Sie ist reizend und erhitzend, vermehrt folglich den Blutumlauf und die natürliche Thätigkeit aller Organe und die dadurch entstehende Wärme. Daher ist sie überhaupt Personen von sanguinischer, cholerischer Natur, leidenschaftlichem Temperament, heißem Blute, bei Neigung zu Entzündung und activen Blutflüssen, so wie auch im Allgemeinen bei Fiebern, nicht gesund; hingegen schlaffen, kalten, reizlosen, phlegmatischen Naturen zuträglich. Weißes Fleisch erhitzt weniger, als rothes.

3) Wegen ihres Stickstoffgehalts hat und gibt sie mehr Neigung zur Fäulniß, als die Pflanzenkost. Wenn man besonders bei heißer Witterung blos Fleisch genießt, so kann man nach einigen Tagen alle Zufälle eines Faulfiebers haben. Auch mancherlei andere Krankheiten und andere unannehmliche Zufälle finden einzig und allein darin ihren Grund, als übelriechender Athem, Scharbock, stinkender Schweiß, Krankheiten der Verdauungsorgane, Hautkrankheiten, Blutsturz ꝛc. Daher muß immer der Genuß des Fleisches mit der Pflanzenkost vereinigt werden, und es ist daher ein sehr heilsamer Gebrauch und Gewohnheit, Brod dazu zu essen, eben so der Mitgenuß von Zugemüße, Wein oder Bier. Deswegen ist es rathsam, während der Hitze des Sommers den reichlichen Fleischgenuß zu vermeiden.

4) Sie ist, weil ihre Bestandtheile unsern Säften höchst ähnlich sind, bei weitem leichter zu verdauen, als Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche, daher für schwache, alte, besonders an schwachem Magen leidende Personen zuträglicher.

5) Sie erregt mehr und schärfere Galle, als Pflanzenkost, daher ist sie zu Gallenkrankheiten geneigten Menschen weniger zuträglich. Im Ganzen kann man sagen, Leuten von bräunlichem Teint und schwarzen Haaren bekommt Pflanzenkost, von blondem Teint hingegen bekommt Fleischkost besser.

6) Bei ihrer Verdauung entwickelt sie wenig oder gar keine Luft, d. h. sie blähet nicht, und ist daher Allen, die daran leiden, zu empfehlen.

7) Sie widersteht der Säure im Magen und Darmkanal, und ist daher für Diejenigen, die daran leiden, die beste Nahrung.

Einige besondere allgemeine Bemerkungen und Bestimmungen über den Genuß der Fleischspeise sind folgende. Das Fleisch darf nicht von kranken oder in der Brunst begriffenen Thieren sein. Am besten ist das derbe, schmackhafte Fleisch von männlichen Thieren, welches allezeit das der weiblichen an Güte übertrifft. Bei den Säugethieren und Vögeln müssen jedoch die männlichen Thiere in ihrer Jugend kastrirt worden sein, weil sonst ihr Fleisch nicht allein sehr schwer zu verdauen ist, sondern auch einen unangenehmen, widerlichen Geschmack hat. Das fette Fleisch verlangt durchaus eine schnelle, wirksame Verdauung, also einen guten Magen ꝛc Den schlaffen Magen erschlafft es noch mehr, stumpft seine schwachen Verdauungskräfte noch mehr ab und macht sie völlig unwirksam; es verweilt daher sehr lange in dem Magen, geht daselbst in Verderben über und verursacht Schleim, Sodbrennen, ranziges Aufstoßen, Uebelkeit und Erbrechen. Daher thun solche Personen am besten, es ganz zu vermeiden, und immer ist es dabei nöthig, Salz, doch nicht zu viel, oder Gewürz, oder Wein, oder gutes

Bier (aber keinen Liqueur) dabei zu genießen und recht langsam zu kauen.

Fleisch von pflanzenfressenden Thieren gibt gesundere Säfte, als das von fleischfressenden, als Schweine und Enten. Fleisch von kleinen Thieren ist verdaulicher, als das von größern.

Fleisch von jungen Thieren ist verdaulicher, aber weniger nährend und reizend, als dasjenige von erwachsenen; doch gar zu junges Fleisch kann dadurch unverdaulich, oder wenigstens schwer verdaulich werden, daß es zu fade und reizlos ist. Das Fleisch von sehr alten Thieren hat eine zähe, harte, schwer verdauliche und wegen Mangel an Gallerte (Leim) ebenfalls wenig nährende Faser.

Fleisch von Thieren, die vor ihrem Tode Freiheit genossen haben, ist gesunder, als von eingesperrten; Fleisch, das voll Blut ist, ist unverdaulich, erhitzend und mehr zur Fäulniß geneigt, als blutleeres. Deswegen ist das Fleisch der Thiere, welche durch Blutverlust getödtet sind und gehörig ausgeblutet haben, gesunder, als das durch Erstickung oder Erschlagung getödteter.

Das Fleisch wilder Thiere ist nahrhafter, reizender, aber zäher und schwer verdaulicher, als von zahmen Thieren; daher ist es erschöpften und phlegmatischen Personen heilsam, vollblütigen aber und cholerischen nicht. Man thut wohl, dasselbe lange zu mortificiren, damit es mürbe werde, nur muß solches nicht bis zum Eintritt der Fäulniß geschehen. Junges Wildpret ist unstreitig eine gesunde Fleischspeise; allein häufig genossen, verursacht es mehr Schärfe im Blute. Die Natur warnt uns daher bald durch den Ekel, der weit früher,

als nach dem häufigen Genuß des Fleisches zahmer Thiere, eintritt.

Das Fleisch vor dem Tode gehetzter oder auf andere Art erhitzter Thiere, geht schnell in Fäulniß über, und sollte gar nicht genossen werden.

Das eingesalzene und geräucherte Fleisch der Säugethiere und Fische belästigt den Magen mehr oder weniger. Das Salz erhärtet dabei die thierische Faser, mithin macht es das Fleisch schwerer verdaulich und durch seine Schärfe reizender. Wird das gesalzene Fleisch geräuchert, so wird es noch härter und schärfer, und um so weniger gesund, je stärker es geräuchert wird, da hierdurch Härte und Unverdaulichkeit desselben mehr zunehmen und Appetitlosigkeit die Folge reichlichen Genusses *ist*; es verursacht eine eigene Schärfe im Blute, die sich leicht durch blutendes Zahnfleisch und durch Hautausschläge zu erkennen gibt.

Eigenschaften der besondern Arten des Fleisches.

Unter allen Fleischarten ist das Fleisch der Säugethiere das nährendste und reizendste. Es ist indeß hierbei sehr zu unterscheiden, ob es von zahmen oder wilden Thieren ist. Von erstern benutzen wir vorzugsweise Rind-, Kalb-, Schöpsen- und Schweinefleisch.

Rindfleich gibt von den Fleischarten der zahmen Säugethiere die nahrhafteste, kräftigste, anhaltendste, reizendste und wohlschmeckendste Kost, doch ist es, wenn es nicht jung und mürbe ist, etwas schwer verdaulich; es verlangt daher gute Verdauungswerkzeuge und körperliche Bewegung, und ist daher Personen, die nur sitzende Lebensweise führen und viel dickes

Blut haben, nicht zuträglich. Uebrigens ist zum täglichen Gebrauch kein Fleisch mehr zu empfehlen, als das Rindfleisch von jungem Vieh, denn es erregt am wenigsten Ueberdruß.

Kalbfleisch ist wohlschmeckend, weniger reizend und weniger nährend, als das Fleisch einiger anderen Thiere, aber leichter verdaulich, als das Rindfleisch, und eignet sich daher, in Form der Brühe, am besten zur Nahrung für Kranke. So leicht verdaulich im Allgemeinen Kalbfleisch ist, so wird es doch nicht gut vertragen von solchen Magen, welche erschlafft, an starke Reize gewöhnt, überreizt und zu Verschleimung geneigt sind; dagegen verdient es statt reizender Fleischarten den Vorzug bei Kindern, Genesenden, jungen oder vollblütigen und zu fieberhaften Krankheiten geneigten Personen. Säuerliche Brühen eignen sich am besten zum Kalbfleisch.

Kalbsleber gedämpft ist an sich wohlschmeckend und leicht verdaulich; allein der Speck, womit sie vorher gespickt wird, bekommt keinem schwachen Magen. Gebraten und gebacken ist sie schwer verdaulich.

Schöpsenfleisch ist nahrhaft und nicht sehr schwer verdaulich, wenn es mürbe und nicht zähe ist, in welchem Falle es dann mit dem Schweinefleische in eine Klasse zu setzen ist, jedoch ist es schwerer zu verdauen, als Kalbfleisch. Da das Schöpsenfleisch leicht gesteht, so ist es schwachen Magen nicht zu empfehlen. Vorzüglich empfindet man unangenehme Zufälle davon, wenn man nach dem Genusse bald Bier trinkt. Fleisch von alten Mutterschafen ist schwer zu verdauen, da es durchs Kochen und Braten nicht mürbe wird.

Lammfleisch ist Genesenden zu empfehlen; übrigens belästigt es manchen Magen mehr, als altes Rindfleisch. Mit säuerlichen Saucen bekommt es am besten.

Ziegen- und Bockfleisch ist schwer verdaulich, dagegen das von jungen Ziegen angenehm.

Mageres Schweinefleisch ist nicht ungesund, da hingegen das fette nur von Personen genossen werden sollte, die gute Verdauungskräfte haben und sich starke körperliche Bewegung machen; diesen ist es nützlich, denn sie bedürfen anhaltiger Nahrungsmittel. Für andere Personen ist es schwer verdaulich, und vor Allem erzeugt es leicht schleimigte und unreine Säfte. Es ist daher denen besonders nachtheilig, die viel sitzen, die an Schleim, Schärfen, Ausschlägen und Geschwüren leiden, denn es hindert die freie Ausdünstung.

Frischer, nicht stark geräucherter Schinken von jungen Schweinen ist zartes, stark nährendes und dabei leicht verdauliches, gesundes Fleisch, daher auch für einen schwachen Magen zuträglich; das Gegentheil gilt aber von altem und stark geräuchertem.

Leberwürste sind schwer verdaulich, aber gesunder, als Blutwürste, welche, besonders wenn sie alt geworden, sehr beschwerlich für den Magen werden; es entwickelt sich in denselben Fettsäure, welche als Gift auf den menschlichen Körper wirkt.

Knackwürste, wenn sie hart geräuchert oder alt und trocken geworden sind, taugen nur für gute Magen.

Bratwürste verdienen vor allen den Vorzug, doch können sie bei reichlichem Genuß des Fettes, worin sie gebraten werden, nachtheilig werden.

Sülze aus Schweinefleisch, Schweinsfüßen, Kälberfüßen ist sehr nahrhaft, fordert eine kräftige Verdauung und drückt leicht.

Das Fleisch der wilden Säugethiere, ausgezeichnet durch eine röthere Farbe, einen schärfern Geruch, größere Festigkeit der Fasern, ist bei weitem reizender und nährender, als das Fleisch der zahmen.

Hirsch- und Rehfleisch ist ebenfalls, besonders von jungen Thieren, leicht verdaulich, nahrhaft und reizend, nur darf es nicht zu sehr mit Speck durchzogen werden, welches ihm die Verdaulichkeit nimmt, auch darf es nicht zu lange mortificirt worden sein, so daß es angefangen hat, in Fäulniß überzugehen. Das Hirschfleisch ist aber schon fester und weniger gallertshaltig.

Das Fleisch von jungen Rehen und Hasen gibt den mürbesten und gesundesten Braten.

Wildes Schweinefleisch ist, wenn es jung ist, mürber, trockner, zarter und leichter verdaulich, als das von zahmen, und im Herbst am gesundesten. Dies gilt eben so von seinem Fette, es ist milder und gesunder, als das vom zahmen Schweine. Altes wildes Schweinefleisch steht aber noch dem zahmen an Güte nach. In der Zeit um Martini ist das Schwarzwild am besten.

Das Fleisch der Vögel wirkt im Ganzen weniger nährend, als das der Säugethiere, kommt demselben jedoch in seiner nährenden Kraft am nächsten, indeß ist auch hier das der wilden und zahmen Vögel zu unterscheiden. Es ist im Ganzen verdaulich und gesund, wenn es nicht zäh und alt ist. Die Vögel, welche viel fliegen und in der Luft leben,

sind gesunder, als die, welche gehen und viel im Wasser und in Sümpfen leben; das Fleisch der letztern ist zäh, von einem dem Fischthran ähnlichen Fette durchdrungen, und daher im Allgemeinen reizend und schwer verdaulich. Dies gilt namentlich von den wilden Gänsen.

Die Vögel, welche Fleisch fressen, sind ungesunder, als die, welche von Pflanzen leben.

Unter den Landvögeln ist das des Auerhahns am schwersten zu verdauen.

Lerchen und Ortolane sind nahrhaft, zart, leicht verdaulich und gesund, wenn sie nur nicht von Natur zu fett sind, oder bei ihrer Zubereitung mit Fettigkeit überladen werden. Noch mehr gilt dies von den Krammetsvögeln.

Wilde Tauben haben einen weniger angenehmen Geschmack und eine zähere härtere Fleischfaser.

Rebhühner haben ein mürbes, leicht verdauliches und nahrhaftes Fleisch.

Trappenfleisch ist nur von jungen Thieren gesund und leicht verdaulich.

Fasanenfleisch ist noch zarter, als das vom Haselhuhn und gehört unter die schmackhaftesten und leicht verdaulichsten Gattungen, welche es gibt. Es gleicht dem Hühnerfleische, ist aber etwas härter und trockener. Jung und gebraten ist es am besten.

Unter den zarten Landvögeln gibt die Taube, vorzüglich die Feldtaube, wenn sie jung ist, das am leichtesten zu verdauende Fleisch, welches in Form von Brühe, oder als gekochtes Taubenfleisch in der Regel von Kranken unter allen Fleisch-

arten am leichtesten vertragen wird. Nicht so leicht zu verdauen sind gebratene Tauben wegen ihrer Menge Fett, welches ihnen beim Braten zugesetzt wird. Im Frühjahr sind die jungen Tauben am schmackhaftesten, im Sommer oder zur Zeit der Erndte werden sie oft krank. Von dem Leinsaamen bekommen sie pockenartige Geschwüre. Alte Tauben sind fast nur zur Bereitung von kräftigen Brühen anwendbar, da sich ihr Fleisch sehr schwer weich kochen läßt.

Die jungen Hühner haben ein Fleisch, das dem Fleische der jungen Tauben am nächsten steht; es ist zart, nahrhaft, sehr leicht verdaulich, nicht erhitzend, und eignet sich, nächst Taubenfleisch, vorzugsweise als leichte animalische Nahrung bei sehr schwachen und reizbaren Personen. Das Fleisch alter Hühner dient fast nur zur Bereitung von Suppen.

Kapaunen sind besser gebraten, als gekocht, sowohl für den Geschmack, als für den Magen.

Das Fleisch der zahmen Enten ist ungleich nahrhafter, als das der Tauben und Hühner, aber reizender und erhitzender, und fordert, selbst wenn die Thiere jung sind, gute Verdauungskräfte. Es ist zarter, als Gänsefleisch, im Uebermaaß genossen, aber weit schädlicher, da das Fett leicht ranzig wird und die Säfte verdirbt.

Gänsefleisch von stark gemästeten Thieren ist schwer verdaulich und ungesund, es steht in seinem diätetischen Werth gleich nach dem Schweinefleisch und gibt zu manchen Krankheiten Anlaß; nur für den Körper, welcher gesund ist und sich kräftig bewegt, ist es ein gutes Essen; einem schwachen Magen ist es aber lästig. Das Fleisch von jungen Gänsen ist eine angenehme und gesunde Speise. Das Gänsefett ist

zwar wohlschmeckend, aber doch auch schwer verdaulich und wird leicht ranzig. Einem schwachen Magen verursacht es leicht Aufstoßen, Sodbrennen 2c., vorzüglich wenn man bald Bier darauf trinkt.

Der Puter hat ein zartes, wohlschmeckendes, nahrhaftes und leicht verdauliches Fleisch, wenn er jung ist; das Fleisch von alten Thieren ist ebenfalls hart und zähe. Doch ist die Kochbrühe davon sehr kräftig.

Einige andere thierische genießbare Substanzen.

In den Vogeleiern ist der animalische Nahrungsstoff in der concentrirtesten Form enthalten. Eiweiß und Eigelb sind beide sehr nahrhaft, indeß nicht leicht zu verdauen. Das Erste in weichgesottenen Eiern ist dadurch, daß es geronnen, schwer zu verdauen, und das noch festere in ganz hart gesottenen Eiern ganz unverdaulich. Ungleich nahrhafter und leichter verdaulich ist das Eigelb der rohen und auch weichgesottenen Eier. Hart gekocht oder gebraten wirkt es dagegen stopfend und belästiget sehr leicht den Magen. Eben so sind bie Eier schwer verdaulich, wenn sie mit Mehl und Fett verbacken werden. Hühner- und Fasaneneier sind den Puter-, Gänse-, Enten-, Schwan-, und Kybitzeiern vorzuziehen.

Ein fauliges Ei kann die *schlimmsten Digestionen, ja Faulfieber erregen; daher untersuche man die Eier vor dem* Gebrauch.

Die Milch ist sehr leicht verdaulich, denn sie verlangt unter allen thierischen Substanzen die geringste Veränderung von unsern Verdauungsorganen, um uns schnell und reichliche Nahrung zu geben. Sie ist Schwachen und Abgezehrten sehr

heilsam. In Hinsicht ihrer Natur und Reizbarkeit hält die Milch die Mitte zwischen Fleisch- und Pflanzenkost, ist mild und kühl und löscht den Durst, daher für Kinder und junge Leute sehr gesund; nur hat sie die Neigung zum Sauerwerden und wirkt bei schwachem Magen leicht erschlaffend und bekommt Hypochondristen und zur Magensäure geneigten Personen auch nicht, wenn sie in zusammengesetzten Formen genossen wird. Am nachtheiligsten ist die frischgemolkene Milch. Bei schwacher Verdauung wird sie entweder mit Wasser verdünnt, oder erhält einen Zusatz von Zucker. Die Milch muß mithin so einfach wie möglich genossen und ihre Verdauung durch körperliche Bewegung befördert werden. Sie ist in einer Menge Krankheiten die beste Nahrung, besonders bei Abzehrung aller Art, Geschwüren, Krebs, Katarrh, Scharbock, bei Magenbeschwerden der Säufer.

Die Ziegenmilch nährt und stopft.

Schafmilch ist schwer zu verdauen, fett und Ekel erregend.

Eselsmilch ist bei Abzehrung die beste Milch.

Molken von künstlich zum Gerinnen gebrachter Kuhmilch verdünnt die Säfte, führt ab und erschlafft.

Buttermilch ist für hitzige Körper und bei Neigung zu gallichten Krankheiten sehr gesund, und kann auch bei Abzehrung empfohlen werden.

Der Käse ist ein schwer verdauliches und in mancher Hinsicht schädliches Nahrungsmittel. Wer ihn reichlich genießt, ohne sich viel in freier Luft aufzuhalten, bei dem erzeugt er Unverdaulichkeit, Verschleimung, Verstopfung, scharfe Säfte, Haut- und Nierenkrankheiten. Am schädlichsten ist er, wenn

er alt und faulig ist; es können davon alle Zufälle einer Vergiftung entstehen.

Ziegen- und Schafkäse ist schwerer verdaulich, als Kuhkäse.

Die Butter ist das mildeste und leichtverdaulichste Fett unter allen thierischen Fettarten, und kann ein gutes Nahrungsmittel abgeben. Dazu gehört aber, daß sie frisch sei und nicht im Uebermaße genossen werde. Alte, oder braungeröstete Butter hat entgegengesetzte Eigenschaften, sie ist schwer verdaulich, scharf und sehr reizend.

Das Gehirn der Säugethiere ist zwar nicht schwer zu verdauen, aber weichlich, unschmackhaft und nicht vorzüglich nahrhaft.

Die Zunge hat eine mürbe, nahrhafte Fleischfaser.

Das Herz hat eine starke Muskelfaser und ist unter allen Eingeweiden der Thiere das vorzüglichste.

Die Lungen sind fast nahrlos, desgleichen auch die Milz, Leber, Nieren und Gedärme.

Das Hirschhirn besteht größtentheils aus Leim (Gallert), und ist daher sehr nahrhaft und nicht schwer verdaulich.

Das Fleisch der Amphibien wird nur selten benutzt. Bekannt sind: Schildkrötensuppen, Vipernbrühen und Froschschenkel.

Das Fleisch der Fische ist nicht so nahrhaft, als das der warmblütigen Thiere, und hält nicht lange an, ist mehr wässerig, weniger reizend und zum Uebergang in Schleim und Verderbniß geneigt, so auch das Fett, es ist sehr leicht flüssig und wird leicht ranzig. Es erzeugt daher bei häufigem Genuß leichter Unverdaulichkeit, Verschleimungen, Würmer, kalte Fie-

der, Hautübel, Scharbock, faulige Krankheiten, und gibt nie eine kräftige und stärkende Nahrung. Am meisten müssen sich alle solche Personen vor dem Genuß hüten, die zu Schleim, Unverdaulichkeiten und Wechselfiebern geneigt sind, oder kaltes, reizloses Blut haben. Auch gründet sich darauf die Regel, sich nicht blos in Fisch satt zu essen, ihn so frisch als möglich zu genießen, weil er äußerst schnell in Verderbniß übergeht, und immer Salz, Gewürz, Essig ꝛc. damit zu verbinden, ihn auch nur warm zu genießen. Je leichter ein Fisch nach dem Kochen sich zerreiben und zerbrockeln läßt, desto leicht verdaulicher, je mehr er aber fett oder talgartig ist, desto schwer verdaulicher ist er; daher entsteht folgende diätetische Ordnung. Am gesundesten sind Forellen, Schmerlen, Sander, junge Hechte, Bars, Wels, Bley, Karpfen, junge Karauschen, Salm, Lachs, Schley, und am schwer verdaulichsten Aal, letztern Tadel verdient auch die Bricke, der in Rauch abgetrocknete Lachs und der Bückling. Lachs ist frisch gekocht und roh geräuchert mehr zu empfehlen, als eingesalzen und in Butter gebraten, doch sollte blos der Flußlachs und auch nur jung genossen werden.

Alte Hechte haben ein derbes, mehr trocknes, eine anhaltende Nahrung gebendes Fleisch.

Die Weißfische haben ein weichliches, grätiges, wenig nahrhaftes Fleisch unt geben daher eine sehr unzweckmäßige Speise ab. Fische, die in reinen, schnellen, über Sand und Kiesel fließenden Bächen und Flüssen leben, sind am gesundesten, die in stehendem Wasser lebenden, z. B. Teichkarpfen ꝛc. sind ungesund und haben nicht selten einen modrigen Geschmack.

Meer- und Seefische, in der Regel von einem röthern, harten, nicht selten auch fetten Fleische, sind im Ganzen schwerer zu verdauen, als die Fische des süßen Wassers, ob ihr Fleisch gleich nicht so leicht fault. Die Fische, welche sich um Klippen und Sandbänke aufhalten, und die Uferfische sind wieder besser, als die andern, und von beiden sind wieder die Klippfische den letztern vorzuziehen, denn ihr Fleisch ist zarter und leicht verdaulicher. Dagegen haben die Grundfische ein grobes, rothes und schleimigtes Fleisch, welches höchst schwer verdaulich ist. Auch sind Fische der Nordsee besser, als die der Südsee.

Die Art der Zubereitung der Fische macht aber einen großen Unterschied. Am schwersten sind die getrockneten, am leichtesten die kleinen mit Salz, Gewürz, Essig und etwas Oel zubereiteten zu verdauen; daher auch frisch gesalzene Sardellen oder Heringe in vielen Fällen selbst als den Appetit reizende, die Verdauung befördernde Mittel empfohlen und benutzt werden. Sie geben eine leichte Nahrung und bekommen einem schleimigen Magen sehr wohl. Werden sie aber zu alt, so fallen sie am Ende vor Fäulniß selbst aus einander und verursachen mancherlei Krankheiten. Je größer übrigens der Fisch ist, desto härtere und schwerer verdauliche Faser hat er. Im Gegentheil ist der fleischigte Bestandtheil der kleinen Fische, wegen der vielen Gräten und Schuppen zu unbeträchtlich, die Fleischfaser zu weichlich und von geringer Nahrung, so daß mithin die Fische von mitteler Größe den Vorzug behalten.

Das Alter der Fische läßt sich leicht aus den Schuppen erkennen; diese bestehen nämlich aus Blättchen. Weiß man nun, wie viele Blättchen eine Schuppe hat, so hat man auch

das Alter der Fische, denn eben so viele Jahre zählen dieselben. Zur Laichzeit sind die meisten Fische unschmackhaft und ungesund.

Der Rogen und Milch der Fische sind frisch zwar leicht verdaulich, aber ohne sonderliche Nahrung.

Kaviar ist schwer verdaulich und wirkt auf den Geschlechtstrieb.

Der Flußkrebs ist eine gesunde und angenehme, doch etwas schwer verdauliche Speise; doch soll er, häufig genossen, denjenigen Personen, die zur Schwindsucht und Blutspeien geneigt sind, schädlich werden und deren schwachen Magen noch mehr belästigen.

Schwerer verdaulich und weniger zart ist das Fleisch der Krabben und am meisten der Hummer. Ihr Genuß erregt nicht selten bei Personen, die zu Hautausschlägen geneigt sind, eigenthümliche Hautausschläge.

Sehr nahrhaft sind die von den Küstenbewohnern häufig genossene Muscheln und Austern. Letztere sind vorzüglich denen, welche an Schwindsucht leiden, mäßig und ohne vielen Wein genossen, auf keinen Fall aber gebacken oder gebraten, zu empfehlen.

B. Nahrung aus dem Pflanzenreiche.

Sie hat im Allgemeinen folgende Eigenschaften:

1) Sie nährt weniger stark, als die Fleischnahrung, daher ist sie starken, vollblütigen Personen angemessen, genügt aber nicht bei beträchtlichem Aufwand von Körperkräften.

2) Sie reizt weniger und gibt ein kühleres, weniger reizendes Blut, daher ist sie in dem heißen Klima und im

Sommer den cholerischen, sanguinischen, leidenschaftlichen, zu Erhitzungen und Entzündungen geneigten Personen angemessen; aber phlegmatischen, kaltblütigen, schlaffen und an schwacher Verdauung leidenden Personen nicht zuträglich.

3) Sie ist weniger zur Fäulniß geneigt, als die Fleischkost, daher bei scorbutischer Anlage zuträglicher, als jene.

4) Sie erzeugt mehr Blähungen und Säure, als jene, daher sie hypochondrischen und zu Säure geneigten Naturen weniger tauglich ist.

Sie läßt sich in *diätetischer Hinsicht* am besten in drei *Klassen theilen.*

1) Mehlichte Pflanzenspeisen.

Dahin gehören die mehlichten Saamen der Getreidearten, als: Reis, Weizen, Roggen, Gerste, Buchweizen, Spelz, Hafer, Schwaden; ferner die Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, Bohnen 2c. und endlich die Knollen und einige Wurzelgewächse, Kartoffeln, Salep 2c.

Sie sind im Ganzen die nahrhaftesten, am meisten die Getreidesaamen. Alle diese Pflanzentheile fordern eine Zubereitung, um genießbar und verdaulich zu werden, auf welche Vieles ankommt.

Die Getreidearten enthalten in ihrem *Mehl hauptsächlich* Satzmehl (Stärke), Gluten, Pflanzeneiweiß, Schleimzucker 2c. Je reichhaltiger das Mehl im Gluten ist, desto nahrhafter ist dasselbe. Daher ist der Weizen das nahrhafteste Getreide, denn sein Mehl enthält 12 bis 37 Prozent Gluten. Die Zubereitung der Mehlspeisen geschieht entweder durchs Kochen oder Backen. In der Gestalt der Suppe gibt das Mehl eine

gesunde, nahrhafte, leicht verdünnliche Speise. Mehlbrei ist schwerer zu verdauen, blähend, erzeugt leicht Verschleimung, Säure und Würmer. Ein Gleiches gilt auch von der Mehrzahl der übrigen Mehlspeisen, als Nudeln, Klöße 2c.; daher verlangen sie eine starke Verdauungskraft und starke Bewegung und passen daher nicht für Kinder, Hypochondristen 2c. Als Backwerk liefert das Getreidemehl eine um desto mehr verdauliche und gesunde Speise, wenn der einfache Teig vor dem Backen gehörig der Gährung unterworfen und dann wohl ausgebacken worden. Durch Zumischung von Milch, Eiern und Fett wird das Backwerk zwar nahrhafter, aber meist dadurch auch schwer verdaulicher gemacht. Das allgemeinste und gesundeste Nahrungsmittel dieser Klasse ist, nach vorhergegangener Gährung, gut ausgepackenes Brod. Frisches Brod ist schwerer zu verdauen und blähender als das, welches schon 2 bis 3 Tage alt ist. Noch warm vom Ofen genossen, kann es, wie jedes andere frische warme Backwerk, sehr nachtheilige Folgen haben, als: Magendrücken, Magenkrämpfe, Blähung, Fieber.

Das Weizenbrod ist leicht verdaulich, sehr nährend, etwas anhaltend, stopfend. Kuchen, worunter man jedes aus Mehl und Fett mit Hefen bereitete Backwerk versteht, ist schwer verdaulich. Am besten sind noch die, welche trocken und leicht zerreiblich sind.

Das Roggenbrod ist etwas säuerlich, nährt sehr gut, wirkt weniger anhaltend, stopfend, als das Weizenbrod, ist schwerer als letzteres verdaulich, und fordert zur gehörigen Verdauung gute Verdauungskräfte und körperliche Bewegung.

Leicht verdaulich, aber weniger nahrhaft, ist die Gerste. Das aus ihrem Mehl bereitete Brod ist von einem nicht un-

angenehmen, etwas süßlichem Geschmack, aber trocken, und wird leicht hart und spröde.

Die Gerstengraupen sind, gut gekocht, sehr leicht verdaulich, nährend und wirken einhüllend.

Der Reis ist leicht verdaulich, sehr nahrhaft, wirkt aber zugleich etwas stopfend.

Der Buchweizen ist weniger leicht verdaulich, und auch weniger nährend.

Die Kartoffeln sind zwar nahrhaft, geben aber nie ein so kräftiges Fleisch, als das Getreide und erfordern gute Verdauungsorgane und viel Bewegung zu ihrer Verdauung, daher sie nie einziges und allgemeines Nahrungsmittel werden sollten. Werden sie viel und anhaltend genossen, vielleicht noch dazu in einer schwer verdaulichen Form und bei nicht gehöriger Verdauungskraft und bei Mangel der nöthigen körperlichen Bewegung, so können sie, besonders bei Kindern und Personen, welche eine sitzende Lebensart führen, leicht Veranlassung zu Bildung scrophulöser Krankheiten geben. Die weichlichten, nach dem Abkochen in Wasser zerreiblichen Kartoffeln sind gesunder, als die seifenartigen; die mit Brühe als Zusatz gekochten verdaulicher, als die mit Fett bereiteten. Machen Umstände es nöthig, mehrere Mahlzeiten hinter einander von Kartoffeln zu halten, so dürfen solche nicht immer auf gleichförmige Weise zubereitet werden. Da sie als mehlige Speise für den Magen weniger reizend sind, so müssen sie stets den nöthigen Zusatz von Gewürz, wozu hauptsächlich Kochsalz, übrigens aber auch vorzüglich Kümmel, Pfeffer, Mostrich, Zwiefel, Essig 2c. gehören, erhalten. Unter allen Pflanzenprodukten sind die Kartoffeln demnach noch am meisten geeignet, die Stelle des

Getreides in Mißjahren zu ersetzen, daher man auch bei ihrem häufigen Anbau nicht leicht eine allgemeine drückende Hungersnoth zu befürchten hat, da sie selbst so selten mißrathen.

Das Kartoffelmehl (Satzmehl) enthält die nahrhaftesten Bestandtheile derselben in der concentrirtesten Form, und ist daher als ein leichtes, sehr nahrhaftes Nahrungsmittel, besonders in Form von Suppen, sehr zu empfehlen.

Sago und Salep, in Form von Suppen, sind noch nahrhafter und sehr leicht verdaulich und daher bei schwachen Personen als Nahrungsmittel zu empfehlen.

Hülsenfrüchte nähren stark, sind aber schwer verdaulich und sehr blähend. Wenn sie nicht gehörig weich gekocht und gekauet werden, gehen sie unverdauet ab. Durchgeschlagen sind sie verdaulich, aber immer nur bei starker Körperbewegung heilsam. Personen, welche an Verdauungsschwäche leiden, müssen sie meiden. Durch Zusatz von Gewürzen, als etwas Thymian, Majoran ꝛc., werden sie verdaulicher.

2. Gemüse.

Die Kohl- und Krautspeisen-Gemüse sind im Allgemeinen weniger nahrhaft, als die Getreidearten. Man genießt sie gekocht, oder roh als Salat. Sie sind mehr oder weniger blähend und zerfallen, nach Verschiedenheit ihres Gehalts und der Verbindung ihrer Bestandtheile, in leicht und schwer verdauliche Gemüse.

Leicht verdaulich, nährend, eröffnend und gelinde auflösend sind die meisten derjenigen Gemüse, welche vorzüglich reich an Schleim, Zucker und Eiweißsubstanz sind, als Zucker-

wurzeln, Lattig, Gelbrüben, welche letztere zugleich wurmabtreibend sind.

Die übrige Wurzeln sind gleichfalls nährend, aber noch mehr blähend, befördern jedoch den Stuhlgang. Hierher gehören die weiße Rübe, Kohlrübe, Steckrübe, Petersilienwurzel, Pastinake, Scorzonerwurzel, märkische Rübe, Erdartischoke. Die Petersilienwurzel ist, wie deren Kraut, urintreibend.

Die Kohl- und Krautsorten blähen ebenfalls sehr und erzeugen dadurch viel und mancherlei Verdauungsfehler.

Weißkraut treibt den Stuhlgang, da im Gegentheil das davon bereitete Sauerkraut für schwache Magen schädlich und unverdaulich ist. Es drückt schon in geringer Portion genossen, verstopft Anfangs, dann aber laxirt es. An sich ist es wenig nährend, wie das Weißkraut; die Säure benimmt ihm aber das Blähende.

Blumenkohl ist leicht verdaulich und verdient vor allen in diese Klasse gehörigen Nahrungsmitteln den Vorzug.

Spinat befördert die Darmausleerung und gibt wenig Nahrung.

Zweckmäßiger ist Spargel. Dieser ist eine der angenehmsten Pflanzenspeisen, leicht verdaulich, gelinde nährend und wenig blähend, treibt den Harn und ist unschädlich in Podagra, Stein, Hämorrhoiden rc., doch darf er nicht zu häufig genossen werden. Die Buttersauce macht ihn schwer verdaulich.

Nach allen diesen Speisen ist reichliches Trinken zu vermeiden, weil dadurch die Blähungen verstärkt, die Verdauung geschwächt, und oft hartnäckige Durchfälle erzeugt werden.

Radieschen und noch mehr Rettig und am meisten Meerrettig reizen den Magen, verursachen Aufstoßen, erregen Appetit, widerstehen dem Scharbock und treiben den Harn, nicht selten führen sie auch Würmer ab.

Die Melonen, reif genossen, wirken kühlend, eröffnend, auflösend, wenig blähend, nährend; unreif erregen sie dagegen leicht Säure des Magens, Kolikschmerzen, Magenkrampf, kaltes Fieber. Die Melonen dürfen überhaupt nicht reichlich genossen werden.

Der Kürbis ist frisch nicht ungesund, alt dagegen schädlich.

Alle Salate beruhigen, und kühlen meistentheils, deßhalb ist es zweckmäßig, dieselben an heißen Sommerabenden zu genießen. Die verschiedenen Salatkräuter wirken auch noch dem Scorbut entgegen, reinigen den Darmkanal und das Blut und sind besonders vollblütigen, hitzigen und an Stockungen der Säfte leidenden Personen anzurathen. Dies gilt besonders von der krausigen Endivie und Kopfsalat; Cichoriensalat treibt den Harn, reiniget den Darmkanal und ist ein gutes Nahrungsmittel für Hypochondristen, Leberkranke, besonders für Gelbsüchtige.

Die Salatpflanzen sind wenig nahrhaft.

Bohnensalat ist nicht leicht verdaulich.

Portulak ist kühlend und nährend.

Sellerie dagegen stark harntreibend.

Roth- und Weißkohl ist schwer verdaulich und sollte nur gebrühet genossen werden, wodurch er eigentlich erst genießbar wird.

Gurken sind gesund. Der ausgepreßte Saft soll für Schwindsüchtige sehr heilsam sein.

Garten- und Brunnenkresse, so wie Löffelkraut, widerstehen dem Scharbock.

Die scharfen und gewürzhaften Pflanzen enthalten entweder ein ätherisches Oel, ein Aroma (Riechstoff) dahin gehören die Muskatnuß, Nelken, Zimmet, Pfeffer, Anis, Majoran, Thymian; oder sie enthalten ein flüchtiges alkalisches Princip, als der Senf, Meerrettig, die Zwiefel u. a. m. Sie sind keine Nahrungsmittel, sondern Reizmittel, und daher um so nöthiger, je mehr eine Speise fade, unschmackhaft, fett oder hart ist, und je mehr der Magen an Schwäche leidet; unnöthig bei kräftigen und reizenden Speisen und gutem Magen. Sie dienen dazu, um schmacklose Speisen schmackhaft und schwer verdauliche verdaulicher zu machen. Sie besitzen alle mehr oder weniger reizende und erhitzende Bestandtheile, vermöge welcher sie die Verdauung befördern, vorhandenen Schleim auflösen, und den Magen stärken. Am erhitzendsten und reizendsten wirken die ausländischen Gewürze.

Eigenschaften der besondern Arten der Gewürze.

Muskatnuß ist magenstärkend, aber eben so wie Safran, betäubend. Letzterer ist daher bei starken Menses zu vermeiden.

Zimmet und Muskatnußblüthen sind magenstärkend und betäubend.

Erhitzender sind Gewürznelken, Pfeffer, Ingwer, Kardamomen, doch stärken sie in kleiner Menge den Magen.

Im Uebermaaß erzeugen die ausländischen Gewürze Vollblütigkeit des Unterleibes. Sie reizen und erhitzen den ganzen Körper und dienen daher bei reizlosen, kalten, phlegmatischen Naturen, aber schaden vollblütigen und zu Erhitzung geneigten Personen.

Die einheimischen Gewürze sind milder und gesunder, als die ausländischen. Sie haben zum Theil noch besondere Eigenschaften.

Knoblauch treibt Harn, Schweiß, Menses, Würmer.

Zwiefel treibt Harn und Schweiß, hat aber außerdem noch blähende Eigenschaften. Sie bekommt vorzüglich fetten, blassen, phlegmatischen und zu Verschleimnng geneigten Personen.

Schnittlauch wirkt eben so, stärkt aber den Magen einigermaßen, wie auch das Pfefferkraut thut.

Petersilie ist ein angenehmes Gewürz, vorzüglich in Suppen, allein sie blähet doch, besonders wenn sie reichlich genossen wird Ganz eigenthümlich wirkt sie auf den Urin, welchen sie schnell befördert.

Rosmarin treibt die Menses, so wie auch der Thymian, welcher zugleich magenstärkend ist.

Körbel vermehrt die Milch der Säugenden und wirkt stark auf den Urin.

Zitronenschale (Zitronenöl) erhitzt und belebt die Verdaunng.

Kümmel vermehrt die Milch und treibt Blähungen.

Fenchel eben so.

Lorbeer treibt Schweiß und Urin, und ist zugleich magenstärkend.

Raute treibt Würmer.

Hopfen stärkt die Verdauung, treibt Harn, Würmer, berauscht aber auch.

Meerrettig reizt den Appetit, treibt den Urin und ist gut gegen den Scharbock, verursacht aber auch Blähungen.

Senf stärkt den Magen.

Zucker ist in seinen verschiedenen Formen, als Hartzucker, Krümelzucker und Schleimzucker oder Syrup, so wie der Honig zu den Gewürzen zu rechnen. Sowohl der Zucker, als der Honig, unterscheiden sich jedoch von den übrigen Gewürzen wesentlich dadurch, daß beide zwar auch durch ihre Beimischung viele Speisen verdaulicher machen und ihren Geschmack erhöhen, aber statt zu erhitzen, kühlend, auflösend und eröffnend wirken. Bei Neigung zur Säure des Magens, besonders bei kleinen Kindern, kann der Zucker häufig genossen, allerdings Säure, und als Folge derselben Blähungen und Bauchgrimmen verursachen und ein wahres Gift für Kinder werden, welche an der englischen Krankheit leiden; dagegen ist derselbe ältern Personen, welche an Blutwallungen, Verschleimung der Brust und des Magens und Trägheit des Darmkanals leiden, in Wasser aufgelöst, als Getränk anzurathen. Der Zucker widersteht dem Scharbock, treibt Würmer und hindert das Fettwerden. In Menge genossen, schadet er den Zähnen, die dadurch brandig werden.

Der Honig nützt zugleich bei Verstopfung, Harngries und Würmern, er erzeugt aber auch Blähungen, und verursacht häufig großen, nicht selten schmerzhaften Durchfall und Unverdaulichkeit.

Einer Speise dürfen nie ungleichartige Gewürze, deren Geschmack nicht mit einander harmonirt, zugesetzt werden.

Die Sommerfrüchte und das Obst.

Nach Verschiedenheit ihres Gehaltes zerfallen die einzelnen Obstarten in zwei Abtheilungen. Zu der ersten gehören diejenigen, welche sich reichhaltig an Schleim, Zucker, Satzmehl und fettem Oel auszeichnen, als: die Mandeln, die verschiedenen Arten von Nüssen, die Kastanien, und von den ausländischen die Cacaobohnen. Sie sind sehr nahrhaft, aber wegen ihres Gehaltes an fetten Oelen mehr oder weniger schwer zu verdauen, und erzeugen, in Menge oder ohne gewürzhafte Beimischung genossen, z. B. die Cacaobohnen, leicht Magendrücken oder Blähungen; sie erfordern daher gute Verdauungswerkzeuge, besonders wenn sie nicht frisch genossen werden, sondern ihr Oel durch Alter ranzig geworden ist, wo sie überdies noch leicht Sodbrennen und Heiserkeit verursachen.

Eine zweite Abtheilung von Früchten bilden dagegen diejenigen, deren Hauptbestandtheil außer Zuckerstoff und Schleim, vorzüglich Pflanzensäuren, als Aepfelsäure und Zitronensäure ausmachen. Hierher gehört vorzüglich unser einheimisches Obst und unsere Beerenfrüchte. Sie sind zwar weniger nahrhaft, haben aber dagegen andere gute Eigenschaften und äußern besonders zur Zeit ihrer Reife, wahre medicinische Kräfte. Sie sind nicht nur kühlend, durstlöschend und auflösend, sondern widerstehen auch sehr der durch die Sonnenhitze vermehrten Neigung unserer Säfte zur Fäulniß, sie mildern die Schärfe der Galle, sind wenig blähend und befördern die Verdauung.

Sie müssen aber auch selbst im reifen Zustande mäßig genossen werden; denn beständig und allein genossen, schwächen sie die Verdauungsorgane. Unreif genossen, erregen sie leicht Säure des Magens, Kolikbeschwerden und Durchfall. Besonders mäßigt das saure Obst die Hitze, stillet den Durst und wirkt fäuligen und gallichten Krankheiten entgegen, befördert die natürlichen Ausleerungen und reizt den Appetit.

Eigenschaften der besondern Arten.

Süße Mandeln wickeln Schärfe ein, verursachen aber mit der Schaale genossen, Husten und Heiserkeit. In beschädigten Mandeln wird das Oel leicht ranzig, wodurch sie ihren milden Geschmack verlieren und schwer verdaulich werden.

Bittere Mandeln hindern und vertreiben den Weinrausch, auch helfen sie auf kurze Zeit gegen ranziges Aufstoßen, sie beruhigen überhaupt das Blut. Wegen ihres Gehalts an Blausäure sind sie, häufig genossen, sehr schädlich.

Die Haselnüsse erregen durch ihre Haut leicht Husten und Kratzen im Schlunde und Engbrüstigkeit.

Die Wallnüsse, frisch genossen, verursachen nach dem Genusse Stumpfheit im Kopfe.

Kastanien sind schwer verdaulich, verursachen Blähungen und stopfen.

Ananas ist nährend, soll jedoch Schwangeren nachtheilig sein.

Zitronen mäßigen durch ihren sauren Saft die Hitze, stillen den Durst und wirken fauligen und galligen Unreinig-

keiten entgegen, befördern die natürliche Ausleerung und reizen den Appetit.

Pomeranzen sind gesund, kühlend, magenstärkend.

Aprikosen sind gesund.

Pfirsichen befördern einigermaßen den Stuhlgang, kühlen jedoch sehr, und reichlich, besonders mit der Schaale genossen, verursachen sie leicht heftige Leibschmerzen.

Aepfel sind sehr gesund, leicht zu verdauen, wirken vortheilhaft bei galligter Verderbniß des Magens, befördern die Verdauung, erhalten die Stuhlausleerungen gelinde und hindern ganz besonders das Entstehen des Steins.

Birnen sind frisch ebenfalls nicht ungesund, veranlassen jedoch, mit der Schaale genossen, Blähungen, und verderben, wenn sie teigigt sind, den Magen; besser sind sie gekocht.

Pflaumen bewirken weichern Stuhlgang und kühlen, verderben aber, in Uebermaß genossen, leicht den Magen.

Schlehen sind zusammenziehend, daher magenstärkend, bewirken aber auch, häufig genossen, leicht Verstopfung.

Süße Herz- und Knorpelkirschen sind nicht ungesund, dürfen jedoch nicht in reichlicher Menge genossen werden, wenn sie nicht den Magen belästigen sollen.

Feigen sind erweichend und befördern die Stuhlausleerung, alt sind sie ungesund.

Datteln wirken den Feigen ähnlich.

Oliven reizen, wenn sie eingesalzen sind, den Appetit.

Hagbutten nähren, kühlen, und wirken auf die Darmausleerung.

Erdbeeren, besonders die Waldbeeren, sind die heilsamsten Früchte für alle diejenigen, welche an Gicht, Rheumatis-

mus, Podagra, Stein, Schwindsucht und an Bandwurm leiden. Gegen letztern werden sie in Menge genossen.

Himbeeren sind gesund, und kommen übrigens in ihren Wirkungen den Erdbeeren nahe.

Rothe Johannisbeeren wirken wie die Zitronen, doch sollten die Kerne und die Schaalen nicht mit genossen werden. Brustkranken bekommen sie jedoch schlecht.

Weintrauben sind gesund, jedoch dürfen sie wegen ihrer kühlenden Beschaffenheit nicht in zu reichlicher Menge, auch die Haut und Kerne nicht mitgenossen werden.

Rosinen werden, der Kerne und Schaalen wegen, unverdaulich und verursachen Blähungen.

Hollunderbeeren sind nährend und schweißtreibend.

Heidelbeeren und Brombeeren sind, mäßig genossen, nicht ungesund.

Stachelbeeren taugen, der Kerne wegen, nicht zu reichlichem Genuß. Daß die Schale zurückzulassen ist, versteht sich wohl von selbst.

Preißelsbeeren (Kronsbeeren) sind der Verdauung dienlich.

Eicheln sind, geröstet, und auch weiter wie Kaffeebohnen behandelt, für scrophulöse Kinder sehr gesund, doch verlangt dies Getränk einen guten Magen.

Schwämme, insbesondere Champignons, sind gekocht schmackhaft, gebraten aber sehr schwer zu verdauen, und daher nicht selten Ursache zu mancherlei Magen- und Verdauungsbeschwerden.

Morcheln und Trüffeln nähren, letztere wirken nebenbei auf den Geschlechtstrieb.

Zu den Gewürzen

sind noch zu rechnen das Kochsalz und der Essig.

Das Kochsalz ist das unentbehrlichste und beste Gewürz. Es ist der organischen Natur zu diesem Endzweck völlig angemessen, denn selbst der Magensaft enthält Kochsalz. Bei mäßiger Anwendung befördert es die Verdauung, verdünnt die Säfte, treibt die Würmer und widersteht der Fäulniß, auch befördert es die Darmausleerung und die Urinabsonderung. Man hüte sich aber vor dem Uebermaß, denn sonst entsteht Verdauungsschwäche durch Ueberreizung, es entsteht Neigung zu vielem Trinken, Schärfe der Säfte und Neigung zu Hautausschlägen.

Der Essig, eine aus weingahren Flüssigkeiten bereitete saure Flüssigkeit, deren nutzbarer Bestandtheil die Essigsäure ist, befördert die Verdauung mancher Speisen und macht sie erst genießbar. Er widersteht der Fäulniß, nützt wider den Scharbock, gegen Würmer, stillt den Durst und hindert das Fettwerden. Wird derselbe aber sehr häufig und in der Absicht, die Fettigkeit zu vertreiben, genossen, so verdirbt derselbe die Verdauungsorgane in einem hohen Grade. Bei Stein, Hypochondrie, Hysterie, Gicht, Rheumatismus, Bleichsucht, Husten und überhaupt allen Brustkrankheiten, ist der Genuß des Essigs sehr schädlich. Besser wird in diesem Falle die Zitrone vertragen.

Von den Getränken.

Bei dem Genuß der festen Nahrungsmittel ist das nöthige Trinken nicht zu versäumen und die Erinnerung der Natur dazu nicht unbeachtet zu lassen. Sind die Speisen an sich

schon mehr flüssig als trocken, so muß man das Trinken unter dem Essen vermeiden, denn dadurch wird der Magensaft sehr verdünnt und die Kraft des Magens geschwächt, sondern nach Tische etwa eine Stunde nachher.

Abgesehen von den reizenden und nährenden Bestandtheilen, welche die meisten künstlich bereiteten Getränke enthalten, sind sie schon deßhalb für die Oekonomie unseres Körpers wesentlich nothwendig, damit durch ihren Genuß der Prozeß der Verdauung der genossenen festen Nahrungsmittel befördert werde. Das Verhältniß der Menge des zu genießenden Getränks zu der festen Nahrung ist im Allgemeinen schwer zu bestimmen. Vieles Trinken, besonders von nicht erhitzenden oder zu stark nährenden Flüssigkeiten — nur nicht des Wassers ohne einen geringen Zusatz von Zitronensäure oder Essig und Zucker — ist denjenigen anzurathen, deren Körper sehr thätig ist, ohne dabei erhitzt zu werden.

Unter allen Getränken, welche wir genießen, ist das Wasser das einfachste, gesundeste, das uns die Natur selbst angewiesen hat. Das beste Trinkwasser ist das aus Quellen und sandigen Orten, besonders Kieslagern. Es nährt zwar wenig, löscht aber den Durst durch seine Kälte und Luftsäure — denn es muß frisch geschöpft genossen werden — und ist ein vortreffliches Stärkungs- und Labungsmittel für den Magen und die Nerven. Es befördert die Verdauung und alle Absonderung des Körpers. Für Kinder ist frisches Wasser das zuträglichste und gesundeste Getränk. Bei erhitztem Körper ist jedes kalte Getränk zu vermeiden.

Bier, einfaches, ist gesund, nährend und magenstärkend, das braune (gehopfte) mehr als das weiße, welches, wegen

Mangel an Hopfen, leichter sauer wird und Schleim ver-verursacht. Weizenbier erhitzt mehr, als Gerstenbier. Gut zubereitetes Weißbier ist im Sommer ein kühlendes und angenehmes Getränk, das sehr vortheilhaft auf die Urinabsonderung und Hautausdünstung wirkt. Es dient zum gewöhnlichen Getränk für Personen, die einen schwachen Magen, Neigung zu Hartleibigkeit und einen erschöpften Körper oder starke Muskulaturbewegung haben, doch muß dazu eine gehörige Quantität Malz und Hopfen verwendet sein, es muß gut ausgegohren haben und auf Flaschen gefüllt sein, damit es die gehörige Luftsäure behalte und nicht schaal oder gar sauer sei. Die Kennzeichen eines gutes Bieres, als gewöhnlichen Getränks, sind: es ist hell und klar gegohren, und gibt beim Ausgießen einen leichten, dünnen, weißen Schaum.

Starke braune, sehr bittere Biere wirken auf den Magen und die Verdauung ungemein stärkend, zugleich aber sehr erhitzend. Sie dienen nicht zum gewöhnlichen Getränk, sind aber sehr zu empfehlen in geringer Menge täglich als Stärkungsmittel bei schwachem Magen, Neigung des Magens zur Verschleimung, ferner Personen, welche zu gichtischen und hypochondrischen Beschwerden geneigt sind, oder welche an großer Schwäche, Magerkeit oder anfangender Abzehrung leiden. Bei fieberhafter Krankheit ist Bier zu widerrathen.

Der Wein wirkt, mäßig genossen, belebend, reizend, stärkend; sehr leicht kann er aber nachtheilig wirken, wenn derselbe in Uebermaß genossen wird, da er dann Wallungen des Blutes, Betäubung, Zittern der Glieder, Säure im Magen, Stein, Podagra, Wassersucht ꝛc. bewirken kann. Zu gewöhnlichen Tischweinen sind die säuerlichen die besten, weil sie die

Verdauung befördern, der Fäulniß widerstehen, Urin und Schweiß treiben. Herbe Weine sind nützlich für Personen, welche eine schlaffe Constitution, einen schwammigen Körper und einen schwachen Magen haben.

Die sauren Weine sind ungesund, weil sie Stein, Ausschläge, Podagra ꝛc. erzeugen. Die süßen Weine sind allen jugendlichen und besonders vollblütigen Personen schädlich; dahingegen denen in geringer Menge zu empfehlen, welche an Magenschwäche und Säure leiden.

Most nährt zwar, verursacht aber Aufstoßen, Blähungen, Ruhr, Durchfall, Kopfschmerzen und eine zähe Beschaffenheit der Säfte.

Obstwein ist nicht ungesund, darf aber nicht zu alt und nicht zu jung sein.

Limonade kühlt sehr, widersteht galligter Schärfe und ist in den meisten Fiebern ein sehr zweckmäßiges Getränk.

Mandelmilch kühlt, nährt und ist vorzüglich in den heißen Sommertagen zu empfehlen.

Branntwein und Liqueur sind nur in geringer Menge genossen von Vortheil, und auch nur hypochondrischen, verschleimten, zu Blähungen und Säuren geneigten oder an Harnstrenge leidenden Personen zu empfehlen.

Der Kaffee wirkt mehr reizend, erhitzend, als eigentlich nährend. Seine reizende Wirkung hängt zunächst ab von dem stärkeren oder schwächeren Rösten der Bohnen. Mäßig genossen wirkt der Kaffee stärkend auf den Magen und Darmkanal, eröffnend, Blähungen treibend, die Urinabsonderung sehr befördernd, belebend, reizend auf das Nervensystem. Wegen seiner reizenden Wirkung ist der Genuß des Kaffees entweder

ganz zu widerrathen, oder wenigstens zu beschränken bei Personen, welche an Vollblütigkeit oder Neigung zu Hämorrhoidalbeschwerden leiden. Im Uebermaaß genossen, wirkt der Kaffee sehr nachtheilig. Ist derselbe hierbei sehr stark, so wirkt er überreizend und verursacht dann große Schwäche der Nerven, häufig verbunden mit starken Blutwallungen, Schwäche und Zittern der Glieder, Schlaflosigkeit, Kopfweh, Herzklopfen, Beängstigungen, Schwäche des Magens. Wird dagegen schwacher Kaffee in Uebermaaß getrunken, dann wirkt derselbe schwächend, erschlaffend, vorzugsweise auf die Eingeweide des Unterleibes.

Der Thee hat in seinen Wirkungen mit dem Kaffee viel Aehnlichkeit. Mäßig genossen, wirkt er weniger stärkend auf den Magen und die Verdauung, dagegen sehr belebend und erregend auf das Nervensystem; daher er, Abends spät getrunken, sehr leicht unruhigen Schlaf, selbst Schlaflosigkeit, bewirken kann. Uebermäßiges Theetrinken bewirkt dieselben nachtheiligen Folgen, als der häufige Genuß des Kaffees. Uebrigens ist der Thee sehr urintreibend und wird daher als Schutz- und Verhütungsmittel gegen Anlage zu Steinbeschwerden empfohlen.

Nüchtern, als tägliches Getränk, und ohne daß daneben die geringsten Nahrungsmittel genossen werden, schwächt der Thee die Verdauungsorgane und das Nervensystem. Diese nachtheiligen Wirkungen werden durch einen Zusatz von Milch geschwächt.

Empfehlenswerth ist der Thee als beruhigendes Getränk bei nervösem Kopfweh, Kolik, Magenkrämpfen ꝛc.

Die Chocolade, aus gerösteten Cacaobohnen, Zucker und

einem Zusatz von erhitzenden Gewürzen, wirkt sehr nährend und zugleich reizend. Sie ist wohlthätig in allen Fällen von Schwäche, wo nicht blos ein reizendes, sondern auch kräftig nährendes Getränk erforderlich ist; aber unpassend und nachtheilig ist ihr öfterer Genuß bei wohlgenährten Personen. Bei sehr schwächlichen, aber doch zu Blutwallungen geneigten Personen, welche deßhalb gewürzte Chocolade nicht vertragen, ist die sogenannte Gesundheitschocolade, welche nur einen geringen Zusatz von Gewürz hat, zu empfehlen. Kindern ist der Genuß von gewürzter Chocolade ganz zu widerrathen.

Es ist aber nicht genug, die gewöhnlichen Nahrungsmittel von derjenigen Seite, wie sie auf unsern Körper wirken, zu würdigen, sondern es bleibt auch noch so manche Regel zu beobachten übrig, wenn durch sie die Ernährung des Körpers zweckmäßig und vortheilhaft sein und die Gesundheit erhalten werden soll. Diese Regeln beziehen sich auf die Zeit, auf die Quantität der Nahrungsmittel, so wie auch auf die Umstände, unter welchen die Verdauung am günstigsten von Statten geht.

Was die Zeit des Essens anbetrifft, so ist es nöthig, daß der Magen an bestimmte Mahlzeiten gewöhnt werde, und zwar an eine schwache des Morgens, an eine Hauptmahlzeit des Mittags und an eine dritte geringe des Abends, welche letztere jedoch immer wenigstens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden sollte.

In Betreff des Getränkes gilt dies nicht, sondern dieses soll, je nachdem der Durst sich verhält, öfters oder weniger oft, dem Körper geboten werden. Im Allgemeinen ist viel

Trinken, besonders von nicht erhitzenden oder stark nährenden Flüssigkeiten, sehr anzurathen, wenn der Körper sehr stark arbeitet, jedoch ist dabei die Vorsicht nöthig, daß der Körper nicht erhitzt und das Getränk nicht zu kalt sei. Reines Wasser ist in einem solchen Falle auch nicht anzurathen, weil es hier nicht durstlöschend, sondern schweißtreibend wirkt.

Die Menge der zu genießenden Nahrungsmittel kann im Allgemeinen nicht angegeben werden. Sie bestimmt am sichersten das natürliche Bedürfniß gesunder Personen. Aber deßhalb sind bei diesen alle Mittel, um künstlich Appetit zu erregen, tadelnswerth. Uebermaaß schadet auch bei den gesundesten Nahrungsmitteln. Man genieße nie mehr, als zur Stillung des Hungers und leichten Sättigung erforderlich ist; nie zu viel auf einmal, so daß nach dem Genuß Unbequemlichkeit verspürt werde, ein unangenehmes Gefühl von Müdigkeit, Schläfrigkeit, Kopfschmerz, Vollheit, Spannung und Druck in der Herzgrube. Es soll der Hunger gestillt, nicht aber der Magen vollgestopft werden. Dies ist ein Hauptpunkt, nach welchem man sich zu richten hat. Eben so verhält es sich mit dem Getränk. Ist der Durst gelöscht, so unterlasse man das Trinken; ist der Durst aber groß, so lösche man ihn nur nach und nach und trinke nicht viel auf einmal, weil der Magen dadurch bedeutend geschwächt wird. Dieses Löschen des Durstes kann auch nur von solchen Getränken gelten, die wirklich durstlöschende Eigenschaften haben, wozu also die berauschenden Getränke nicht gehören. Wasser und ein leichtes Bier entsprechen, als gewöhnliches Getränk, diesen Erfordernissen am vollkommensten, so wie in einzelnen Fällen, bei heißer Witterung, Limonade oder Milch und Wasser dasselbe thun.

Spirituöse Getränke sind dagegen denen zuträglich, welche bei nasser und kühler Witterung große Strapazen haben.

Die festen Speisen müssen vor dem Verschlucken gehörig fein gekauet und mit Speichel wohl vermischt werden, weil sie hierdurch zur Auflösung geschickt gemacht werden; daher verdauen, unter übrigens gleichen Umständen, diejenigen Personen am besten, welche möglichst langsam essen.

Unmittelbar vor und nach der Mahlzeit sind starke Körper- und besonders Gemüthsbewegungen schädlich. Besser bekommt die Mahlzeit, wenn sie in heiterer und gesprächiger Gesellschaft eingenommen wird und darauf ein Stündchen Ruhe oder nur leichte Anstrengung folgt.

Vor, während und unmittelbar nach dem Essen muß ein reichliches Trinken unterbleiben, weil dadurch der zur Verdauung nöthige Magensaft zu sehr verdünnt wird und das ganze Geschäft der Verdauung leicht ins Stocken geräth.

Nicht an jedem Gerichte sollten Personen von verschiedenem Alter und von verschiedener Körperconstitution Antheil nehmen. Die Verhältnisse der zarten Organisation des Kindes in seinen ersten Lebensjahren machen einfache, leicht verdauliche Nahrungsmittel in flüssiger Form nöthig. Im Alter findet etwas Aehnliches statt. Wegen der allgemeinen Schwäche und besonders der Verdauungsorgane ist nicht blos der Genuß leicht verdaulicher, sehr kräftiger, sondern wegen der zunehmenden Starr- und Trockenheit der meisten festen Theile und bei dem Mangel guter Zähne, auch Speisen in flüssiger Form vorzugsweise anzurathen.

Auch die Quantität der zu genießenden Speisen muß dem Alter und der Lebensart des Individuums, seinem Aufwand an Kräften und Säften und dem davon abhängenden Bedürfniß einer größern oder geringern Restauration entsprechen. Im Winter ist das Bedürfniß nach fester Nahrung größer, als nach flüssiger; im Sommer ist der Fall umgekehrt. Jemand, der eine sitzende Lebensart führt und sich vielleicht noch dazu in verdorbener Stubenluft aufhält, bedarf weniger feste Kost, als der in steter Bewegung und in freier Luft sich befindende Landmann. Letzterer bedarf nicht nur mehr, sondern anhaltendere Kost, als der erstere. Die Menge der zu genießenden Nahrungsmittel bestimmt am sichersten das natürliche Bedürfniß des Gesunden, welches sich durch Hunger ankündigt.

Bei der Zubereitung der rohen Naturprodukte zu Speisen ist vorzugsweise dahin zu sehen, daß die in denselben enthaltenen nähern Bestandtheile zu substantieller Aufnahme in den Körper geschickt gemacht, und die bei der Verarbeitung von Speisen erforderlichen Verdauungskräfte durch gewürzhafte Zusätze passend unterstützt werden. Eine gesunde Speise muß reinlich zubereitet, ihrem Gehalte nach nahrhaft, gehörig gewürzt, leicht verdaulich und möglichst einfach, also nicht aus vielen ungleichartigen Substanzen zusammengesetzt sein. Je einfacher, um so besser, je kunstreicher und zusammengesetzter, um so nachtheiliger, besonders wenn die Zusammensetzung aus sehr ungleichartigen, sich wohl gar entgegenwirkenden Substanzen besteht.

Die wichtigsten Formen der Zubereitung der festen Speisen sind folgende:

1) Das Kochen und Dämpfen. Man beabsichtigt durch dasselbe Erweichung, leichte Theilbarkeit und bessere Verdaulichkeit der einzelnen Nahrungsmittel, oder Extraction der kräftigsten Nahrungsstoffe, um sie dann in leichter, flüssiger Form zu genießen. Das Mehl wird durch das Kochen in Schleim und Gummi verwandelt.

Die Speisen dürfen, wenn sie in der Masse genossen werden sollen, nicht länger gekocht werden, als bis sie dadurch weich geworden sind. Durch länger fortgesetztes Kochen geht alle Kraft des Fleisches in die Brühe über, so daß dieselbe zuletzt nur noch ein saft- und kraftloses Skelett wird., daher reizt es weniger und schwache Magen vertragen es nicht. Vegetabilien, die eine weiche Faser haben, werden durch langes Kochen breiicht und verlieren ihr gefälliges Ansehen.

2) Das Braten und Rösten. So schwer verdaulich durch diese Operation nicht selten vegetabilische Nahrungsmittel werden, so kräftig und nahrhaft wird Fleisch durch diese Zubereitung und eignet sich als solches vorzugsweise in allen den Fällen, wo bei übrigens guten Verdauungsorganen eine kräftig nährende, aber zugleich auch reizende Kost erforderlich ist und verlangt wird.

Das Braten ist daher für Fleisch eine weit bessere Zubereitung, als das Kochen. Durch die Hitze wird es mürbe und für den Magen auflösbar, und da sich auf der Oberfläche eine Kruste bildet, so werden dadurch die durch die Hitze flüssig gemachten Theile verhindert, auszufließen, und es bleibt daher in der Regel nahrhafter, stärkender und verdaulicher,

als gekochtes. Doch bestimmt man altes, trockenes Fleisch besser zum Kochen und junges zum Braten,

3) Das Backen. Die größere und geringere Verdaulichkeit der gebackenen Mehlspeisen, (denn diese sind fast ausschließlich der Gegenstand derselben) hängt theils von der Qualität des Teiges, theils von dem Ausbacken derselben ab. Je mehr das Gebackene überhaupt teigartig und zähe oder fett ist, desto schwerer ist es zu verdauen. Die Mehrzahl der Getreidearten ist in dieser Form am nachhaltigsten. Gebackene Fleischspeisen stehen den gebratenen am nächsten.

Das Pökeln und Räuchern geschieht zur Conservation des Fleisches und macht es trocken und schwer verdaulicher, schärfer und reizender. Solches Fleisch ist daher nicht zur gewöhnlichen Nahrung, sondern zuweilen als Reizmittel des Magens zu empfehlen.

5) Das Einmachen einiger Pflanzenprodukte.

Nachtrag.

Die sogenannten Schwämme (Pilze), welche gegen den Herbst hin einen Gegenstand der Küche ausmachen, entstehen aus Pflanzensäften, erreichen oft in einer Nacht ihre vollkommene Größe, leben selten über zehn Tage, und zerfließen in eine übelriechende Flüssigkeit. Es ist so schwer, die giftigen von den eßbaren genau zu unterscheiden, daß die Redaktion alles Mögliche veranlassen wird, um später Ausführlicheres berichten zu können.

Vorerst Folgendes:

In der Regel haben die eßbaren keinen widerlichen, vielmehr einen milden haßelnußartigen, schwach pfefferartigen oder säuerlichen Geschmack.

Sie sind von goldgelber, weißer, fleischrother oder weinrother Farbe, werden von Schnecken angenagt und vom Vieh abgeweidet, wachsen auf dem Boden der Felder, Waldwiesen oder lichten Stellen des Waldes.

Besitzen ein dichtes, leicht zerbrechliches, trockenes Fleisch, die unter dem Hute befindlichen Röhren oder Blätter (Samenblätter) sind durch das Alter weder schwarz noch schmierig geworden.

Verdächtig sind in der Regel die bitter, beißend, brennend, oder widrig schmeckenden, die von dumpfem kellerartigem, oder rettigartigem Geruche, die mit greller oder ungewöhnlicher, als dunkelrother, grüner, grauer, schwarzer, schiller- oder blaßgelber, oder schwefelgelber Farbe, die auf faulem oder lebendem Holze wachsenden.

Die an sumpfigen Orten, im Dickicht des Waldes wachsenden, die mit zähem, schwammigem Fleisch, welches gebrochen an der Luft schnell bläulich anläuft und eine gefärbte oder milchähnliche Flüssigkeit aussickert.

Die eine klebrige Oberfläche haben.

Die einen hohlen Stiel haben, an dessen unterm Ende sich ein Knollen oder eine Wulst (eine Haut unten am Stiel) befindet.

Ausnahmen gibt es jedoch viele.

Die bei trockener Witterung gesammelten, nicht zu alten (am besten wenn sich der Hut noch nicht vollkommen aus-

gebreitet hat) eßbaren Schwämme, werden von den unten am Hute befindlichen Röhren oder Blättern befreit, das Ende des Stiels ageschnitten, in Wasser gewaschen, eine Viertelstunde in lauwarmes mit Essig gesäuertes Wasser gelegt, und aus diesem herausgenommen, um zur Speise zubereitet zu werden. Nach der Zubereitung dürfen sie nicht lange stehen.

Die Wirkung der giftigen verspürt man erst nach mehreren Stunden, es entsteht heftiges Grimmen, Erbrechen, Stuhlgang, Durst und Krämpfe, dann Schwindel, Ohnmacht, kalter Schweiß, endlich oft der Tod.

Ist man ohne ärztliche Hülfe, so suche man auf mechanische Weise Erbrechen hervorzubringen, nimmt einige Löffel voll Oel, ißt Zucker und wartet die Ankunft des Arztes ruhig ab.

Anhang.

—*—

Der gefleckte Schierling,

(Blutschierling, großer, gemeiner Schierling, Tollkörbel, Hundspetersilie, Wiener-Schierling, Würgerling, Ziegenkraut, Bonzenkraut, Kälber-Teufelspeterlein, Katzenpeterlein) conium maculatum.

Diese Giftpflanze findet sich auf Gartenland, gebaueten und ungebaueten Feldern, Weiden und Wiesen, an Straßen und Gräben, und blühet im Juli und August. Die gelblich weiße Wurzel ist spindelförmig und nicht sonderlich dick. Der Stengel, welcher an seiner Basis öfters einen Zoll im Durchmesser hat, ist hohl, gelenkig, rund, kahl oder unbehaart, sehr ästig, drei bis fünf Fuß hoch, und überall mit blutrothen Flecken bezeichnet, die aber, wenn die Pflanze auf gutem Boden vorkommt, öfters sehr blaß, ja zuweilen kaum bemerkbar sind. Die Blätter sind ebenfalls kahl; die untersten dreifach gefiedert und abwechselnd stehend, die obersten doppelt gefiedert, mehrentheils gegeneinanderüber stehend und nicht selten herabhängend; die Blättchen lanzettförmig und gezähnt. Die Dolden stehen an der Spitze der Zweige; die allgemeine besteht aus sechs, sieben, acht oder auch aus mehreren Strahlen; die

besondern sind vielblumig und flach. Die allgemeine Hülle besteht aus drei oder fünf bis acht kurzen lanzettförmigen Blättchen; die besonderen, welche sich der Zahl nach fast eben so verhalten, umgeben die Döldchen nur von einer Seite, und sind gewöhnlich zurückgezogen. Der Kelch ist kaum bemerkbar. Die Blumenkrone ist weiß, fünfblättrig; die Kronenblätter eingebogen herzförmig, die fünf haarförmigen Staubfäden tragen einfache rundliche Staubbeutel. Der Fruchtknoten befindet sich unter dem Kelch, die beiden Griffel sind zurückgebogen, die Narben stumpf. Die Frucht, welche sich in zwei Samen zertheilt, ist fast kugelrund und auf der Oberfläche mit erhabenen eingekerbten Reifen begabt, die aber bei völliger Reife das Gekerbte größtentheils verlieren.

Alle Theile des Gewächses haben einen eigenen widerlichen Geruch, der noch auffallender wird, wenn es schon trocken geworden ist.

Da der gefleckte Schierling sehr leicht mit der Petersilie und dem Kerbel, so wie auch seine Wurzel mit der Pastinakwurzel verwechselt werden kann, und da es sich zuweilen zuträgt, daß zum Arzneigebrauch statt seiner, andere weniger wirksame Gewächse eingesammelt werden, so wollen wir hier die Kennzeichen angeben, wodurch sich sowohl die ersteren, als auch die letzten, von ihm unterscheiden lassen.

Der Samen ist und bleibt jederzeit das allgemeinste und sicherste Kennzeichen, wodurch sich der gefleckte Schierling von allen den mit ihm verwandten Gewächsen unterscheiden läßt; da aber dieser erst bei einem gewissen Alter des Gewächses sich ausbildet, die Verwechslung hingegen am leichtesten bei den jungen Pflanzen stattfinden kann, so muß man auf alle

Theile des Gewächses sehen, um Kennzeichen aufzufinden, die, wenn sie auch nicht so allgemein angewendet werden können, doch durch ihre Mehrheit es möglich machen, dieses Gewächs von denen mit ihm verwandten zu unterscheiden.

Die Petersilie (Apium Petroselinum) unterscheidet sich durch ihren eigenthümlichen Geruch, ferner dadurch, daß ihre Blättchen tiefer eingeschnitten, nicht aber blos gezahnt sind, und daß ihr an den Dolden die Hüllen fehlen. Der Kerbel (Scandix Cerefolium) zeichnet sich dadurch von dem gefleckten Schierling aus, daß seine Blättchen breit, eirund, nicht aber lang, lanzettförmig sind, daß die Blattscheiden und Blattstiele mit feinen Haaren besetzt sind, und daß ihm die allgemeine Hülle fehlt. Beim Pastinak (Pastinaca Sativa) sind die Blätter nur einfach gefiedert, die Blättchen größer und die Dolden ohne Hülle.

Die Gewächse, welche man beim Einsammeln in den Apotheken mit ihm verwechseln könnte, sind die Wald-Haft-Dolde, der gemeine Kälberkropf, der knollige Kälberkropf und der berauschende Kälberkropf. Die Wald-Haft-Dolde (Caucalis Anthriscus) unterscheidet sich schon durch einen weniger starken und weniger saftreichen Stengel, der mit kurzen, rückwärts gebogenen Haaren dicht besetzt ist, so daß der Stengel beim Heraufstreichen mit der Hand scharf anzufühlen ist. Der gemeine Kälberkropf (Chaerophyllum sylvestre) läßt sich durch seinen gefurchten Stengel und durch die Blattscheiden, welche am Rande und an der äußern Seite mit feinen kurzen Haaren besetzt sind, unterscheiden. Der knollige Kälberkropf Chaerophyllum bulbosum) hat zwar öfters, wie der gefleckte Schierling, einen rothgefleckten Stengel, aber

er zeichnet sich gleich dadurch aus, daß der untere Theil desselben mit rückwärtsstehenden, dicht anliegenden, ziemlich langen Borsten besetzt ist. Der berauschende Kälberkropf (Chaerophyllum temulum) hat ebenfalls einen rothgefleckten Stengel, aber er ist dadurch von dem des gefleckten Schierlings verschieden, daß er dünner, weniger saftreich, mit kurzen Haaren besetzt und scharf anzufühlen ist. Auch die Blattstiele sind bei ihm behaart, so daß man auch die bloßen Blätter von denen des gefleckten Schierlings unterscheiden kann.

Bei den Menschen und bei einigen Thieren, z. B. bei Hunden, Schaafen, Schweinen und Kaninchen wirkt der gefleckte Schierling als Gift; andern Thieren hingegen, als dem Rindvieh, den Ziegen, Mauleseln, Wölfen und Füchsen ist er weniger schädlich. Die bloße Ausdünstung dieses Gewächses kann dem Menschen Schwindel verursachen, und nach dem Genusse des Krautes oder Samens erfolgt Schwindel, Steifheit, Zittern, Aufschwellen, Stammeln, Entzündung, Erschlaffung des Magens, Ekel, Erbrechen, Schluchzen, Durst, Brennen im Schlunde, Blutharnen, Auszehrung, schwarze Flecken auf der Haut, Lähmung, Fühllosigkeit, Blindheit, Berauschung, Wahnsinn, stille Tollheit, Schlaflosigkeit, Wuth, Hang zur Befriedigung des Geschlechtstriebes, Aufspringen der Sehnen an der Handwurzel, Nasenbluten und schneller Tod. Indessen haben doch einige Personen, und sogar Aerzte, acht Loth von der Wurzel, ein Quentchen Saft, zwei Quentchen Samen in verschiedenen Zeiten ohne Schaden zu sich genommen.



Der rothgefleckte Schierling.

Druck und Herausgabe der Hügenell'schen Offizi